

Carnet de santé

Nom:

Prénom:

SPÉCIMEN

Alimentation

Pendant les six premiers mois, votre enfant n'a pas besoin d'autres aliments que le lait (voir tableau d'introduction des aliments pages 28 et 29).

Si vous l'allaitez

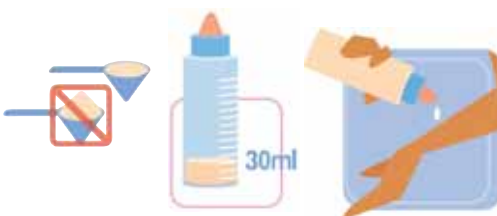
Votre lait est l'aliment le mieux adapté aux besoins de votre enfant. Continuez d'allaiter aussi longtemps que vous le souhaitez ou que vous le pouvez.

- Au début, donnez le sein à la demande.
- Pendant les 4 ou 6 premières semaines au moins, il vaut mieux éviter l'allaitement mixte (sein et biberon).
- L'alcool que vous buvez passe dans le lait. Ne buvez pas d'alcool pendant toute la durée de l'allaitement. De même, ne prenez pas de médicaments sans avis médical.
- Pour votre bien-être et celui de votre enfant, n'arrêtez pas l'allaitement brutalement. Remplacez les tétées de façon progressive, sur plusieurs semaines.
- Si vous rencontrez quelques difficultés pour allaiter, ne vous découragez pas : prenez conseil auprès de votre médecin, de professionnels de la Protection Maternelle et Infantile, d'autres femmes qui allaitent ou d'associations de promotion de l'allaitement.



Si vous lui donnez le biberon

- Le type de lait qui convient à votre bébé, les quantités à donner et le mode de reconstitution* vous seront indiqués lors des visites mensuelles chez votre médecin ou à la consultation de P.M.I.
- Le lait peut être donné à température ambiante.
- Agitez toujours le biberon, puis vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.
- **Ne réchauffez pas le biberon au four à micro-ondes :**
La qualité nutritionnelle peut être altérée, il y a un risque de brûlures graves de la bouche et de la gorge.



* Vous pouvez utiliser l'eau du robinet (sauf si l'eau a été filtrée ou adoucie) ou certaines eaux en bouteille.



Repères d'introduction des aliments chez l'enfant de 0 à 3 ans*

	1 ^{er} mois	2 ^e mois	3 ^e mois	4 ^e mois	5 ^e mois	6 ^e mois
Lait 	lait maternel exclusif ou « lait 1 ^{er} âge » exclusif **					
Produits laitiers 						Yaourt
Fruits 						Tous : très mûrs
Légumes 						Tous : purée lisse
Pommes de terre 						Purée
Légumes secs 						
Farines infantiles (céréales) 						Sans gluten
Pain, produits céréaliers 						
Viandes, poissons 						
Œufs 						
M.G. ajoutées 						
Boissons 	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur					
Sel 						
Produits sucrés ***** 						

* S'il existe dans votre famille un risque d'allergie, parlez-en à votre médecin avant toute diversification.

** Appellations réglementaires : préparation pour nourrissons, préparation de suite et aliment lacté destiné aux enfants en bas âge.


SPÉCIMEN

D'après les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

 Pas de consommation

 Début de consommation possible

 Début de consommation recommandée

7 ^e mois	8 ^e mois	9 ^e mois	10 ^e mois	11 ^e mois	12 ^e mois	2 ^e année	3 ^e année
Lait maternel ou							
« Lait 2 ^e âge » 500 ml/j**						« Lait 2 ^e âge » ou « de croissance »**	
ou fromage blanc nature -----> Fromages							
ou cuits, mixés ; texture homogène, lisse ---> crus, écrasés***						en morceaux, à croquer***	
-----> petits morceaux***						écrasés, morceaux***	
lisse -----> petits morceaux***							
						15-18 mois : en purée***	
Avec gluten							
						Pain, pâtes fines, semoule, riz***	
Tous, mixés : **** 10 g/j = 2 cuillères à café		Hachés : 20 g/j = 4 cuillères à café				30 g/j = 6 cuillères à café	
1/4 (dur)		1/3 (dur)				1/2	
Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cuillère à café d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)							
Eau pure							
						Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table	
Sans urgence ; à limiter							

*** A adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition, et de la tolérance digestive de l'enfant.

**** Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc.

***** Biscuits, bonbons, crèmes desserts, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...

SPÉCIMEN

Les premières dents

La première dent va apparaître généralement au cours de la première année. Aux environs de 30 mois, votre enfant aura ses 20 dents de lait.

- **Les bonnes habitudes se prennent tôt:**
Nettoyez ses premières dents tous les soirs.
Dès l'âge de 2 ans, nettoyez-les matin et soir.

Progressivement, avec votre aide, votre enfant va apprendre à se brosser les dents seul. Continuez à surveiller le brossage et à l'aider tant qu'il ne sait pas se brosser les dents de manière efficace et régulière.

L'enfant doit avoir une brosse souple dont la taille est adaptée à son âge.



Son alimentation

Habituez votre enfant à ne boire que de l'eau, pendant et en dehors des repas.



Les examens bucco-dentaires

La première consultation chez un chirurgien-dentiste est conseillée dès 3 ans.

Ensuite, il est recommandé de consulter deux fois par an.

A 6 ans et à 12 ans, votre enfant peut bénéficier d'un examen bucco-dentaire de prévention. Votre dentiste remplira **les pages 82 et 83** du carnet de santé.

Le fluor

Le fluor protège les dents des enfants.

Il peut être utilisé sous différentes formes (dentifrice, sel de table, comprimés...): votre médecin ou votre chirurgien-dentiste vous aidera à choisir la meilleure solution pour votre enfant.

Les traumatismes dentaires

En cas d'accident ou de chute, il faut consulter votre chirurgien-dentiste, même s'il s'agit d'un simple choc.

SPÉCIMEN

Repères des consommations pour les enfants à partir de 3 ans et les adolescents (Programme National Nutrition Santé)

<p>Fruits et /ou légumes</p> 	<p>Frais, en conserve ou surgelés, au moins 5 par jour</p>
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes secs</p> 	<p>à chaque repas et selon l'appétit</p>
<p>Lait et produits laitiers</p> 	<p>3 ou 4 par jour en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium</p>
<p>Viandes, Poissons et produits de la pêche, œufs</p> 	<p>1 ou 2 fois par jour</p>
<p>Matières grasses ajoutées</p> 	<p>Limiter la consommation Privilégier les matières grasses d'origine végétale</p>
<p>Produits sucrés</p> 	<p>Limiter la consommation</p>
<p>Boissons</p> 	<p>De l'eau à volonté Limiter les boissons sucrées</p>
<p>Sel</p> 	<p>Limiter la consommation</p>
<p>Activités physiques</p> 	<p>Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide chaque jour</p> <p>Limiter le temps passé devant la télévision, les jeux vidéos, l'ordinateur...</p>