HORAIRE QUOTIDIEN

du Bébé et de l'Enfant

jusqu'à l'âge scolaire

Troisième Edition - 1953 -

LA DIVISION DE LA NUTRITION

MINISTERE DE LA SANTE

PROVINCE DE QUEBEC

HORAIRE QUOTIDIEN DU BEBE
ET DE L'ENFANT JUSQU'A L'AGE SCOLAIRE

Publié d'abord en 1950 et revisé en 1952.

INTRODUCTION

Ce livret remplace les feuillets libres "Horaire Quotidien du Bébé" que l'on distribuait séparément en accord avec les différentes périodes d'âge du bébé et de l'enfant.

Nous avons cru qu'il serait plus avantageux pour les mamans qui ne peuvent pas toujours venir aux cliniques à l'époque du changement de période d'âge de leur enfant, et surtout pour les mamans qui demeurent loin des centres, dans des localités où l'on ne tient pas de cliniques régulières durant toute l'année.

Conservez bien ce petit livre, il vous donne de précieux conseils sur l'alimentation de vos enfants jusqu'à l'âge de 6 ans, de même que sur l'éducation qu'il faut donner aux jeunes dès les premiers mois de la vie.

Toutefois, évidemment, parce que vous possédez ces directives générales, ça n'est pas une raison pour vous abstenir de conduire vos enfants à la clinique chaque fois que l'occasion se présente. En effet, il n'est pas possible que ces directives générales conviennent à tous les enfants, ni même qu'elles s'appliquent avec succès à un enfant pour toute la période d'âge pré-scolaire. C'est pourquoi vous avez tout intérêt à faire voir votre enfant par le médecin-hygiéniste ou par votre médecin de famille de temps à autre, pour que l'un ou l'autre vous avise des modifications nécessaires, afin que votre enfant croisse et se développe normalement.

Ne négligez pas ces visites, même si tout semble aller pour le mieux, à plus forte raison quand vous constatez que ça ne va pas.

Le Directeur de la Division de la Nutrition.

S2N8
H693/
1953
OFF

HORAIRE QUOTIDIEN DU BEBE

Les 3 premiers mois

Repas à toutes les 4 heures	Repas à toutes les 3 heures	
6.00 a.m.	6.00 a.m.	Sein ou biberon (formule prescrite). Remettez le bébé dans son lit et laissez-le dormir.
9.15 a.m.	8.15 a.m.	Jus d'orange ou de tomate. Bain. Avant le bain, quand le bébé est déshabillé, laissez-le jouer librement sur le lit quelques minutes.
10.00 a.m.	9.00 a.m.	Vitamine "D" (voir page 3) Sein ou biberon. Quand la température le permet, bain de soleil (s'il y a lieu) et laissez-le dormir. Au réveil, s'il reste au moins ½ heure avant le repas, offrez-lui de l'eau. Temps libre.
2.00 p.m.	12.00 midi	Sein ou biberon. Long somme dehors quand la température s'y prête. Au réveil, offrez de l'eau. Temps libre.
	3.00 p.m.	Sein ou biberon. Bain de soleil et laissez-le dehors.
5.15 p.m.	5.15 p.m.	Jus d'orange ou de tomate. Préparez le bébé pour la nuit. Quand il est nu, laissez-le jouer quelques minutes sur le lit. Cependant, il ne faut pas que le jeu soit trop excitant.
6.00 p.m.	6.00 p.m.	Sein ou biberon.
6.30 p.m.	6.30 p.m.	Au lit, les lumières éteintes, une fenêtre ouverte, la porte fermée.
10.00 p.m.	10.00 p.m.	Sein ou biberon.
2.00 a.m.	2.00 a.m.	Sein ou biberon. (Ce boire peut être supprimé après les deux premiers mois).

LA DIETE DU BEBE

Les trois premiers mois.

LAIT.—Le lait maternel est préférable à tout autre, toutefois, si l'enfant doit être nourri au lait de vache, ce dernier sera modifié selon la formule prescrite par le médecin. (Voir plus loin quelques conseils importants sur ce sujet).

Que l'enfant soit nourri au sein ou au biberon, les repas doivent être donnés à intervalles réguliers, fixés par l'horloge, à moins de circonstances particulières qui sont en somme exceptionnelles.

VITAMINE "D".—Dans les hôpitaux bien organisés, quand l'enfant est remis à sa mère pour le retour au foyer, on remet à la mère le régime alimentaire de l'enfant tel que suivi depuis sa naissance. Ration de lait, s'il est au biberon, huile de foie de poisson et jus de fruit. C'est dire que l'on introduit une source de Vitamine "D" dès les premiers jours de la vie. Cette précaution peut être inutile, mais on ne sait jamais quelle peut être la réserve de l'enfant au moment de sa naissance.

Il est donc sage de ne pas trop retarder, l'introduction d'une source de Vitamine "D" dans le régime alimentaire de l'enfant. Durant les 3 premiers mois, on lui donnera, chaque jour, 400 Unités Internationales de Vitamine "D", soit sous forme d'huile de foie de poisson ou sous autre forme que votre médecin pourra vous conseiller. A partir de 3 mois jusqu'à la fin de la deuxième année, on donnera 800 Unités Internationales de Vitamine "D" par jour. Après 2 ans, on revient à 400 Unités Internationales quotidiennement jusqu'à la fin de la période de croissance, c'est-à-dire vers l'âge de 18 ans.

On peut donner cette source de Vitamine "D" à l'un quelconque des principaux repas. Si c'est de l'huile de foie de morue que vous donnez, il est préférable de la faire prendre immédiatement avant ou pendant le repas.

JUS DE FRUITS.—Jus d'orange ou jus de tomate (en conserve ou fraîchement préparé et passé au tamis). On commence dès les premiers jours après la naissance, à la dose de ½ cuillerée à thé additionnée d'une égale quantité d'eau, deux fois par jour, environ une heure avant le repas. On augmente graduellement jusqu'à ce qu'on donne une cuillerée à soupe de jus d'orange 2 fois par jour, lorsque le bébé atteint l'âge de 1 mois. On continue l'augmentation graduelle jusqu'à 3 cuillerées à soupe de jus d'orange 2 fois par jour pour un bébé de 3 mois, ayant soin de diminuer la quantité d'eau à partir du moment où la quantité du mélange d'eau et de jus atteint 3 cuillerées à soupe. On donne cette même quantité jusqu'à ce que le bébé ait atteint l'âge d'un an. Si vous donnez du jus de tomate, la dose doit être au moins 2 fois plus élevée que si vous donnez le jus d'orange.

EAU.—Deux ou trois fois par jour (plus souvent en été), offrez au bébé de l'eau non sucrée. Offrez-en régulièrement, même s'il la refuse fréquemment.

CONSEILS A SUIVRE

QUAND LE BEBE EST AU BIBERON

Ne donnez au bébé que du lait de première qualité, c'est-à-dire offrant toutes les garanties de salubrité. Le lait doit:

1. Provenir de vaches saines et bien nourries.
2. Etre manipulé par des personnes saines et d'une propreté minutieuse.
3. Etre refroidi au moins à 50 degrés F .immédiatement après la traite et gardé à cette température jusqu'à livraison chez vous. De votre côté, vous devez aussi le conserver dans un endroit frais, de préférence en glacière jusqu'au moment de l'utiliser.

N.B. Avant d'ouvrir une bouteille de lait, lavez toujours le bouchon et le goulot sous un filet d'eau salubre pour enlever les poussières, puis asséchez avec un linge propre. Mélangez bien le lait et la crème avant de préparer la formule du bébé.

LE TRAITEMENT DU LAIT PAR LA CHALEUR

S'il est bien fait, le traitement du lait par la chaleur éloignera de votre enfant les dangers d'infection que présente trop souvent la consommation de lait cru. Généralement, il vaut mieux traiter le mélange complet, c'est-à-dire, toutes les substances qui entrent dans lla composition de la formule alimentaire: lait, eau, sucre, etc. Plusieurs méthodes sont en usage;

1.—CHAUFFAGE SIMPLE: (a) Si vous avez un thermomètre, chauffez le lait jusqu'à ce que le thermomètre marque 175° à 180° F. (b) Si vous n'avez pas de thermomètre, chauffez le lait jusqu'à ce que des petites bulles montent à la surface.

Dans les deux cas, il serait bon d'agiter le lait de temps en temps pour empêcher la formation de mousse ou de membrane à la surface du liquide.

Pour ces deux modes de traitement par la chaleur, quand le lait est parvenu à la température indiquée, faites refroidir rapidement à 50° F. en plongeant le récipient dans l'eau froide. Conservez ce lait en glacière ou du moins au frais jusqu'au moment de servir. Il serait préférable de verser ce lait dans les biberons, prêts à servir aux repas du bébé.

2.—PASTEURISATION.—Le principe de la pasteurisation est de faire chauffer le lait ou mieux le mélange à une température de 145° F. et de le maintenir à cette température pendant 30 minutes. Si vous n'avez pas de thermomètre, procédez de la façon suivante: Versez le mélange dans un récipient que vous plongez dans un autre récipient contenant de l'eau, faisant bien attention cependant à ce que le niveau de l'eau dépasse le niveau du lait. Chauffez jusqu'à ébullition de l'eau et maintenez à ce degré pendant 30 minutes. Il est préférable d'embouteiller la ration des 24 heures dans autant de biberons que l'enfant prendra de repas et de pasteuriser ensuite comme au bain-marie, en plongeant les biberons dans l'eau. Quand le traitement est fini, refroidissez immédiatement au moins à 50° F. et gardez en glacière ou du moins au frais jusqu'au moment de servir.

REMARQUES

Au moment de servir un biberon au bébé, mélangez la crème et le lait, faites réchauffer à la température du corps en plaçant le biberon dans l'eau chaude.

Tenez le bébé dans vos bras pendant qu'il boit sa bouteille tout comme si vous le faisiez boire au sein.

S'il boit sa bouteille en moins de 10 minutes, prenez une tétine à trous plus petits. Si au contraire il prend plus de 20 minutes pour boire sa ration, percez des trous plus grands. Une tétine a des trous bien équilibrés quand, en tournant la bouteille sens dessus dessous, le lait coule goutte à goutte.

Bouteilles et tétines doivent être rincées à l'eau froide immédiatement après usage, et lavées à l'eau chaude. Gardez les bouteilles remplies d'eau froide et les tétines à l'abri des mouches et des poussières. Bouteilles et tétines doivent être bouillies chaque fois qu'elles ont servi. On peut garder les tétines à sec dans un bocal stérilisé couvert ou dans une solution d'acide borique. (une cuillerée à thé dans un verre d'eau). Dans ce cas, il faudra les rincer à l'eau bouillie avant usage.

Les ustensiles qui servent à la préparation des repas du nourrisson doivent être stérilisés par ébullition.

Toute personne qui prépare, donne les repas, ou prend soin du bébé doit se laver les mains avant de remplir l'une ou l'autre de ces fonctions.

L'eau que l'on donnera au nourrisson devra avoir été chauffée comme on le fait pour le lait c'est-à-dire jusqu'au point d'ébullition.

Pour plus de détails, consultez votre médecin et venez aux cliniques régulièrement.

EDUCATION DU BEBE

LES TROIS PREMIERS MOIS.

Le père doit coopérer avec la mère dès la naissance pour inculquer à l'enfant de bonnes habitudes.

REPAS.—Donnez les repas régulièrement, toutes les 4 heures ou toutes les 3 heures, selon l'avis de votre médecin, mais tous les jours aux mêmes heures, (à l'horloge). Avant et après les repas, tenez le bébé bien droit, en position verticale, la tête au niveau de votre épaule, et tapotez-lui le dos pour qu'il passe les gaz accumulés dans son estomac.

SOMMEIL.—Pour aucune raison ne brisez la régularité des périodes de sommeil de votre bébé. Après chaque repas, laissez-le dormir seul. Durant le jour, quand la température est favorable, faites-le dormir dehors. Quand vous le couchez la nuit, ouvrez une fenêtre de sa chambre, ayant soin de placer son lit de manière que l'enfant ne soit pas dans un courant d'air, éteignez les lumières et fermez la porte. Tout bébé devrait coucher seul dans son lit. Durant le jour, si la température ne permet pas de coucher le bébé dehors, faites-le dormir dans sa chambre, une fenêtre ouverte comme pour la nuit.

SELLES.—Vous pouvez commencer l'entrainement de l'intestin dès le second mois.

EXERCICE.—Donnez régulièrement au bébé deux périodes d'exercices par jour; avant le bain du matin et le soir, lorsque vous le préparez pour la nuit, laissez-le s'ébattre librement, sur son lit, durant quelques minutes, alors qu'aucun vêtement ne gêne ses mouvements. Vous pouvez même jouer avec lui, mais gentiment sans l'exciter ni le rudoyer.

LES CRIS.—Ne gâtez donc pas votre bébé en le prenant dans vos bras chaque fois qu'il crie. L'enfant crie parce qu'il a faim, parce qu'il est fatigué, parce qu'il manque de confort ou simplement parce qu'il veut qu'on s'occupe de lui. Trouvez la raison de ses cris, mais ne le bercez pas, ne le prenez pas dans vos bras et ne le faites jamais boire avant l'heure de ses repas, uniquement pour le faire taire. D'ailleurs, un enfant normal crie généralement un peu tous les jours; ça ne lui est pas dommageable, au contraire, c'est un exercice salutaire.

BAINS DE SOLEIL.—Commencez les bains de soleil aussitôt que votre médecin le juge à propos. (Certains médecins les conseillent dès l'âge de 3 ou 4 semaines quand la saison s'y prête). Consultez le pour le mode et la durée.

PROTECTION CONTRE LA TUBERCULOSE ET LA VARIOLE.—

On peut, de nos jours, réduire à néant (ou presque) les risques de contagion par la tuberculose et la variole. Il est bon d'y penser dès les premiers jours de l'existence. Votre Unité Sanitaire ou votre Service de Santé vous renseigneront sur ce point.

Pour plus amples détails, lisez les feuilles
"La Formation de l'Enfant"
publiés par le Ministère de la Santé Nationale
et du Bien-Etre.

HORAIRE QUOTIDIEN DU BEBE

4e, 5e et 6e mois

Heures:

6.00 a.m. Sein ou biberon (formule prescrite).
Remettez l'enfant dans son lit pour qu'il dorme ou s'amuse seul.

9.15 a.m. Jus d'orange ou de tomate.
Bain. Avant le bain, laissez jouer le bébé librement, sur un lit, pendant quelques minutes, alors qu'il est déshabillé.

10.00 a.m. Vitamine "D" (voir page 3).
Céréales bien cuites, après quoi donnez le sein ou un biberon.

10.30 a.m. Bain de soleil suivi d'un long somme, dehors, quand la température est favorable.
Au réveil, un peu d'eau à boire, si l'heure du repas n'est pas trop rapprochée.
Temps libre.

2.00 a.m. Sein ou biberon. (à 5 mois, on donnera avant ce boire, du jaune d'oeuf, purée de légumes et purée de fruits).

2.30 p.m. Dehors quand la température est favorable. Un somme mais pas trop long, suivi d'un bain de soleil.

4.00 p.m. Un peu d'eau en breuvage. Temps libre.

5.15 p.m. Jus d'orange ou de tomate.
Déshabillez pour la nuit. Avant de mettre au bébé ses vêtements de nuit, laissez-le jouer sur le lit quelques minutes. Ne l'excitez pas.

6.00 p.m. Des céréales bien cuites, après quoi donnez le sein ou un biberon.

6.30 p.m. Au lit; les lumières éteintes, une fenêtre ouverte et la porte fermée.

10.00 p.m. Sein ou biberon.

EDUCATION DU BEBE
4e, 5e et 6e mois

Les parents doivent s'entendre pour inculquer au bébé de bonnes habitudes.

REPAS.—Les repas du bébé doivent être donnés à des heures régulières et fixes. Lorsque vous donnez au bébé un aliment nouveau, il refuse généralement de l'avaler et le rejette hors de sa bouche. C'est parce qu'il n'est pas habitué au goût ni à la consistance, il ne sait trop comment en disposer dans sa bouche. Gardez-vous bien de le cajoler pour lui en faire prendre, ne le forcez pas non plus. Restez impassible, mais persistez à lui en offrir tous les jours et bientôt il acceptera volontiers cet aliment.

SOMMEIL.—Voyez à ce que le bébé ne dorme pas trop longtemps dans l'après-midi, afin qu'il ne soit pas trop éveillé à l'heure normale de son coucher pour la nuit.

SELLES.—Continuez l'entraînement du bébé en vue du fonctionnement régulier de ses intestins.

EXERCICE ET JEU.—Vous pouvez donner des jouets au bébé, mais qu'ils soient simples, lavables, incassables et sans parties détachables que l'enfant pourrait avaler. Fixez ces objets au bout d'une corde dont l'autre extrémité est attachée aux montants de la couchette. N'oubliez pas les périodes d'exercice libre du matin et du soir.

BAIN DE SOLEIL.—Continuez les bains de soleil quand la température s'y prête. Cependant, durant les mois très chauds de juillet et d'août, l'enfant ne doit pas être exposé au soleil entre 11 heures de l'avant-midi et 3 heures de l'après-midi.

Pour plus amples détails, lisez les feuilles
"La Formation de l'Enfant"
publiés par le Ministère de la Santé Nationale
et du Bien-Etre.

LA DIETE DU BEBE

LAIT DE VACHE.—Si le médecin juge à propos, on peut remplacer un boire au sein par un biberon de lait de vache, modifié suivant ses prescriptions.

CEREALES.—A quatre mois, on doit commencer à donner, au bébé, des céréales bien cuites. Le médecin peut même recommander l'usage prématuré des céréales pour certains bébés. Deux fois par jour, avant les boires de 10.00 a.m. et de 6.00 p.m., donnez d'abord 1 cuillerée à thé de céréales bien cuites(au bain-marie) et tamisées; délayez avec du lait jusqu'à consistance presque fluide. Quand l'enfant est habitué au goût de cet aliment nouveau, on épaissit peu à peu la consistance et on augmente la quantité de 1 ou 2 cuillerées à thé par jour jusqu'à 3 cuillerées à soupe 2 fois par jour vers l'âge de 6 mois. Certains enfants qui ont meilleur appétit en mangeront peut-être plus (5 cuillerées à soupe, 2 fois par jour).

On donnera de préférence des céréales à grain entier, blé, avoine ou autres. Il se vend certaines céréales préparées spécialement pour les bébés. Il y en a qui sont cuites et qui ne demandent pas d'autre préparation que d'être mélangées à une partie du lait préparé pour la formule du bébé.

JAUNE D'OEUF.—On peut donner du jaune d'oeuf à un enfant très jeune, surtout si on remarque des tendances à l'anémie. A un enfant normal, on peut commencer à lui en donner à l'âge de 4 mois. Afin d'éviter des accidents sérieux d'intolérance, il est plus prudent de commencer par des doses progressives, une goutte le premier jour, et augmentez d'une goutte par jour jusqu'à 12 ou 15 gouttes. Si l'enfant n'a présenté aucun signe anormal durant cette période, on peut alors augmenter la dose plus rapidement. A six mois, un enfant peut prendre le jaune entier d'un oeuf.

LEGUMES ET FRUITS.—Quand l'enfant atteint l'âge de 5 mois, on devrait lui donner des légumes et des fruits tous les jours. Les légumes et les fruits recommandés sont: épinards, carottes, pois verts, asperges, fèves de Lima (conserve), haricots verts, laitue, feuilles de betteraves, betteraves, courges, pommes de terre, compote de pomme, abricots, pruneaux, pêches, poires et bananes très mûres. Tous les légumes et les fruits (excepté les bananes) doivent être cuits à points avant d'être présentés à l'enfant. Au début, on les passera au tamis fin pour en faire une purée lisse et homogène. Lorsque l'enfant commencera à avoir des dents, il sera suffisant de les écraser à la fourchette.

Faire cuire les légumes, dans un peu d'eau légèrement salée, jusqu'à tendreté. Conserver le bouillon et l'ajouter à la purée.

Il est recommandé de varier fruits et légumes pour habituer l'enfant à tous ces goûts différents. A mesure que l'enfant s'habitue, on augmente graduellement d'une cuillerée à thé à une cuillerée à soupe, au repas de 2.00 p.m. jusqu'à ce qu'il mange 2 ou 3 cuillerées à soupe de légumes et de fruits à 6 mois. On continue d'augmenter selon l'appétit de l'enfant.

Il se vend des purées de légumes et des purées de fruits préparées spécialement pour les bébés. Ces préparations sont excellentes et leur usage évite du trouble à la maman, mais par contre elles sont un peu dispendieuses. On peut très bien servir au bébé les légumes que l'on fait cuire pour la famille, pourvu qu'on ait l précaution de les préparer avec grand soin, pour en conserver toute la valeur nutritive.

JUS DE FRUITS.—Trois cuillerées à soupe de jus d'orange ou 6 cuillerées à soupe de jus de tomate, 2 fois par jour.

EAU.—Offrez au bébé de l'eau bouillie non sucrée, une couple de fois par jour, plus souvent en été.

PAIN.—Lorsque le bébé commence à faire ses dents, on peut lui donner un croûton de pain rassis après son repas. Il s'habituera ainsi à mastiquer.

Pour plus de détails, consultez votre médecin et venez aux cliniques régulièrement.

HORAIRE QUOTIDIEN DU BEBE

7e, 8e et 9e mois

Heures:

6.00 a.m. Sein ou biberon (formule prescrite).
Remettez l'enfant dans son lit pour qu'il dorme ou qu'il s'amuse seul.

9.15 a.m. Jus d'orange ou de tomate.
Bain. Avant le bain, laissez jouer le bébé librement sur un lit, pendant quelques minutes, alors qu'il est déshabillé; surveillez-le.

10.00 a.m. Vitamine "D" (voir page 3).
Céréales bien cuites, après quoi donnez le sein ou un biberon (formule prescrite).

10.30 a.m. Bain de soleil suivi d'un long somme, dehors, quand la température est favorable.
Au réveil, un peu d'eau à boire si l'heure du repas n'est pas trop rapprochée.
Temps libre.

2.00 p.m. Purée de légumes, jaune d'oeuf, purée de fruits, croûton de pain rassis, après quoi donnez le sein ou un biberon. (formule prescrite).

2.30 p.m. Dehors, quand la température est favorable. Un somme, mais pas trop long, suivi d'un bain de soleil.

4.00 p.m. Un peu d'eau à boire.
Temps libre.

5.15 p.m. Jus d'orange ou de tomate.
Préparez le bébé pour la nuit. Avant de lui mettre ses vêtements de nuit, laissez-le jouer sur le lit quelques minutes. Ne l'excitez pas mais surveillez-le.

6.00 p.m. Céréales bien cuites, purée de fruits ou dessert léger.
Sein ou biberon. (Formule prescrite)

6.30 p.m. Au lit; les lumières éteintes, une fenêtre ouverte et la porte fermée.

10.00 p.m. Sein ou biberon (formule prescrite). Ce boire peut quelquefois être omis à ces âges, si le bébé est normal et ne s'éveille pas.

EDUCATION DU BEBE

7e, 8e et 9e mois.

Les parents doivent s'entendre pour inculquer au bébé de bonnes habitudes.

SEVRAGE.—Quand le nourrisson atteint l'âge de 7 mois, il arrive souvent que le médecin conseille de le sevrer. Vous remplacez alors un boire au sein par un biberon de lait de vache, stérilisé et modifié selon la formule prescrite par votre médecin. (lisez les conseils qui vous sont donnés à propos des enfants nourris au biberon, page 3). Au bout d'une semaine, vous supprimez un autre boire au sein que vous remplacez par un biberon, (formule prescrite). Vous donnez alors deux biberons par jour, disons aux repas de 10.00 a.m. et de 6.00 p.m. Dans la suite, vous remplacez ainsi un boire au sein par un biberon tous les 4 ou 5 jours, de sorte que, vers la fin de la troisième semaine, l'enfant ne prend plus le sein, mais boit du lait de vache modifié selon les prescriptions de votre médecin. Il prend en plus, des céréales, des légumes, des fruits, un jaune d'oeuf, du jus d'orange ou de tomate, du pain rassis, des desserts simples, (blancs-mangers, cossetardes) et une bonne source de Vitamine "D".

SOMMEIL.—Le bébé doit dormir un long somme dans l'avant-midi et, dans l'après-midi, un somme plus court, afin de n'être pas trop éveillé à l'heure normale de son coucher pour la nuit.

ALIMENTS SOLIDES.—Si l'enfant ne prend pas encore d'aliments solides, il est grand temps de lui en offrir. Donnez cet aliment nouveau au commencement du repas, la ration de lait ensuite. Ne vous alarmez pas, s'il refuse de prendre les aliments solides. Avec un peu de patience et surtout en offrant tous les jours au bébé l'aliment qu'il a d'abord refusé, il finira bientôt par l'accepter volontiers. Si au contraire vous prêtez une trop grande attention à ses refus, il y prendra plaisir et vous aurez, par la suite, toutes les misères du monde à lui faire accepter les aliments nouveaux.

SELLES.—Continuez l'entraînement du bébé en vue d'un fonctionnement régulier des intestins.

EXERCICE ET JEU.—Pendant les temps libres, quand l'enfant peut se tenir assis, placez-le sur un édredon étendu sur le plancher ou sur la pelouse, ou encore, assoyez-le dans un panier à linge ou un enclos de jeu et laissez-le apprendre à s'amuser seul avec des jouets simples tels que fuseaux, grandes cuillères, boîtes ou cubes de bois, etc.

ACCES DE COLERE.—Ne vous laissez pas attendrir par les accès de colère de votre enfant. Qu'il crie, qu'il trépigne ou même qu'il se pâme, il vaut mieux ne pas y prêter une attention trop grande. A moins que votre médecin n'y trouve quelque cause sérieuse, votre enfant est déjà gâté s'il a de semblables accès de colère. Le meilleur moyen de le corriger c'est de ne jamais céder devant ces manifestations et même, la plupart du temps, une petite tape sévère sur la joue, au début de ces crises, produit un effet des plus salutaire.

BAIN DE SOLEIL.—Continuez les bains de soleil tel que le médecin vous le recommande.

PROTECTION CONTRE LA DIPHTERIE, LA COQUELUCHE ET LE TETANOS.—A cet âge, votre enfant devrait recevoir les injections protectrices contre ces trois infections. Du même coup on protège l'enfant contre ces trois maladies par trois injections à un mois d'intervalle chacune.

Pour plus amples détails, lisez les feuilles
"La Formation de l'Enfant"
publiés par le Ministère de la Santé Nationale
et du Bien-Etre.

LA DIETE DU BEBE

LAIT DE VACHE.—A mesure que vous cessez de donner le sein au bébé, donnez du lait de vache, stérilisé, modifié ou pur selon l'avis de votre médecin.

LEGUMES ET FRUITS.—Vous devez donner au bébé, tous les jours, des légumes et des fruits tels que décrits sur le feuillet de la diète pour enfants de 4 à 6 mois. Augmentez graduellement la quantité jusqu'à 4 cuillerées à soupe. On peut maintenant écraser les légumes et les fruits avec une fourchette ou les couper en petits morceaux. Certains fruits bien mûrs, (pommes, bananes, oranges) peuvent être donnés crus, pourvu qu'on les pêle, qu'on enlève tous les pépins et qu'on les tranche mince.

JAUNE D'OEUF.—A cet âge, le bébé doit prendre le jaune d'un oeuf tous les jours, à moins que le médecin en juge autrement.

CEREALES.—Deux fois par jour, donnez 3 ou 4 cuillerées à soupe de céréales bien cuites.

JUS DE FRUITS.—Deux fois par jour, donnez 3 cuillerées à soupe de jus d'orange ou 6 cuillerées à soupe de jus de tomate.

PAIN.—Donnez au bébé de temps à autre, mais toujours au moment des repas, un croûton de pain rassis pour lui apprendre à mastiquer.

DESSERT.—Si le bébé a bon appétit, on peut lui donner un léger dessert après un de ses repas, soit un blanc-manger, une cossetarde (flan) un peu de jello, ou du riz crevé. Pourtant, le dessert ne doit jamais prendre la place du service de fruit quotidien.

EAU.—Offrez au bébé de l'eau bouillie non sucrée, au moins 2 ou 3 fois par jour, plus souvent en été.

Pour plus de détails, consultez votre médecin et venez aux cliniques régulièrement.

HORAIRE QUOTIDIEN DU BEBE

10e, 11e et 12e mois.

Heures:

6.00 a.m. Lait pur stérilisé.
Remettre le bébé dans son lit pour qu'il dorme ou qu'il s'amuse seul.

9.15 a.m. Jus d'orange ou de tomate.
Bain.

10.00 a.m. Vitamine "D" (voir page 3).
Déjeuner: Céréales bien cuites, pain rassis ou rôti légèrement beurré, après quoi donnez du lait pur stérilisé.

10.30 a.m. Bain de soleil suivi d'un long somme, dehors, jusqu'au repas suivant, quand la température est favorable.
Au réveil, un peu d'eau bouillie, non sucrée, en breuvage, si l'heure du repas n'est pas trop rapprochée. Temps libre.

2.00 p.m. Diner: Jaune d'oeuf, bacon croustillant ou foie en purée, légumes, pommes de terre cuites au four, fruits cuits ou dessert léger, pain rassis légèrement beurré, lait pur stérilisé.

2.30 p.m. Dehors quand la température est favorable. Un somme plutôt court afin de ne pas retarder le sommeil de la nuit. Au réveil, un peu d'eau bouillie non sucrée.

4.00 p.m. Bain de soleil.
Temps libre.

5.15 p.m. Jus d'orange ou de tomate.

6.00 p.m. Souper:—Céréales bien cuites, jaune d'oeuf si on ne l'a pas déjà donné à un repas précédent, pain rôti sec, légèrement beurré, fruits en purée, lait pur stérilisé.

6.30 p.m. Au lit; les lumières éteintes, une fenêtre ouverte et la porte fermée.

EDUCATION DU BEBE

10e, 11e et 12e mois.

Les parents doivent s'entendre pour inculquer au bébé de bonnes habitudes.

REPAS.—Quand le poids de l'enfant augmente normalement, on peut omettre le boire de 10.00 p.m. surtout s'il ne s'éveille pas. Durant la nuit, on lui donnera un peu d'eau bouillie à boire si c'est nécessaire.

Généralement au 10e mois, l'enfant devra être sevré si ce n'est déjà fait. A cet âge, le bébé prendra 8 onces de lait pur stérilisé à 6.00 a.m. puis trois repas réguliers. Chez certains enfants on peut même omettre ce boire matinal, dans ce cas on suivra l'horaire de 12 à 15 mois. Aucune nourriture entre les repas, surtout pas de bonbons ni liqueurs douces. L'enfant qui n'a jamais goûté aux bonbons ni aux liqueurs douces ne souffre pas de n'en pas avoir. Ne prenez donc pas l'habitude de lui donner à goûter toutes sortes d'aliments pendant le repas de famille, vous troublez sa digestion et gâtez inutilement votre bébé.

Quand votre bébé est sevré, s'il n'en a pas encore l'habitude, apprenez-lui à boire à la tasse, afin qu'il soit déshabitué complètement de boire à la bouteille vers la fin de sa première année. Enseignez-lui également comment tenir sa tasse pour boire.

SOMMEIL.—Mettez l'enfant au lit pour la nuit régulièrement entre 6.30 p.m. et 7.00 p.m. Il devrait dormir ses nuits entières sans s'éveiller. De plus, faites-le dormir un long somme dans l'avant-midi et un somme plus court dans l'après-midi.

SELLES.—Continuez l'entraînement du bébé en vue du fonctionnement régulier de ses intestins.

URINES.—Habituez le bébé à maîtriser sa vessie, en le faisant uriner à des heures régulières.

EXERCICE ET JEU.—Laissez l'enfant apprendre par lui-même à se tenir debout, à marcher. Quand il en aura la force il se lèvera seul, en s'aidant de ses petits bras, dans son lit, son enclos de jeu ou près des meubles. Donnez des jouets simples, lavables et incassables, assez gros pour qu'il ne les avale pas. Laissez-le reprendre lui-même les jouets qu'il a laissé tomber de ses mains.

BAIN DE SOLEIL.—Continuez les bains de soleil tel que votre médecin vous l'enseigne.

PROTECTION CONTRE LA DIPHTERIE, LA COQUELUCHE ET LE TETANOS:—A cet âge votre enfant devrait avoir été immunisé contre ces trois maladies. Si vous ne l'avez pas encore fait immuniser, il est grand temps de le faire.

Pour plus amples détails, lisez les feuilles
"La Formation de l'Enfant"
publiés par le Ministère de la Santé Nationale
et du Bien-Etre.

LA DIETE DU BEBE

LAIT DE VACHE.—Trente-deux onces de lait de vache, pur et stérilisé, en 4 boires de 8 onces chacun.

CEREALES.—Trois ou quatre cuillerées à soupe de céréales bien cuites, 2 fois par jour.

JAUNE D'OEUF.—Le jaune d'un oeuf par jour.

LEGUMES.—Trois ou quatre cuillerées à soupe de légumes cuits et écrasés, tous les jours.

FRUITS.—Compotes, fruits cuits, ou bananes bien mûres, tous les jours. (3 ou 4 cuillères à soupe).

JUS DE FRUITS.—Trois cuillerées à soupe de jus d'orange ou 6 cuillerées à soupe de jus de tomate, 2 fois par jour.

DESSERTS.—Servir un dessert léger au diner ou au souper.

PAIN.—A 1 ou 2 repas, on peut donner au bébé du pain rassis ou rôti. On peut commencer à beurrer légèrement le pain que l'on donne au bébé, toutefois, il est bon de ne pas oublier que le pain rôti ne doit être beurré que lorsqu'il est refroidi.

VIANDE.—A neuf mois, on peut commencer à donner au bébé, au repas du midi, ½ tranche de bacon bien cuit, ou encore un peu de foie cuit dans l'eau légèrement salée, et passé au tamis. Il se vend des purées de viande préparées spécialement pour les bébés. Consultez votre médecin pour savoir quand donner de ces préparations à votre bébé.

EAU.—Offrez de l'eau bouillie non sucrée, au moins deux fois par jour, plus souvent en été.

Pour plus de détails, consultez votre médecin et venez aux cliniques régulièrement.

HORAIRE QUOTIDIEN DE L'ENFANT

12 à 15 mois.

Heures:

7.00 a.m. Lever:—
Lavez la figure et les mains. Brossez les dents.
Habillez.

7.50 a.m. Déjeuner:—
Jus de fruit. Céréales. Un oeuf si désiré. De temps à autre, ½ tranche de bacon bien cuit. Croûton de pain légèrement beurré. Un verre de lait dont une partie peut être versée sur les céréales.
Brossez de nouveau les dents.

8.00 a.m. Selles:—
Lavez les mains.
Temps libre. Laissez jouer dehors si possible.

9.15 a.m. Toilette partielle ou bain complet.
—Faites dormir.
—Bain de soleil avant ou après le somme.
Temps libre. Laissez jouer dehors si possible.

12.00 midi Vitamine "D" (voir page 3) ou au déjeuner si préféré.
Diner.
Légumes. Patates ou riz ou pâtes alimentaires. Viande ou poisson.
Croûton de pain rassis, légèrement beurré.
Fruits cuits ou dessert simple.
Un verre de lait dont une partie peut servir à la préparation des mets.
Après le repas, brossez les dents, lavez la figure et les mains.
Un somme au grand air.
Temps libre.

3.30 p.m. Collation:—
Lait et biscuits secs, ou fruits.
Bain de soleil et temps libre.

5.15 p.m. Jus de fruit: Préparez l'enfant pour la nuit.
Faites-lui une toilette partielle ou donnez-lui un bain complet. ..

6.00 p.m. Souper:—
Soupe aux légumes. Céréales bien cuites. Un oeuf entier si on ne l'a pas déjà donné à un repas précédent. Pain rassis légèrement beurré. Fruits cuits ou dessert simple. Un verre de lait dont une partie peut servir à la préparation des mets.

6.30 p.m. Lavez la figure et les mains. Brossez les dents, puis mettez l'enfant au lit pour la nuit; les lumières éteintes, une fenêtre ouverte et la porte fermée.

EDUCATION DE L'ENFANT

12 à 15 mois.

Les parents doivent réaliser que leur bébé entre maintenant dans une nouvelle période de la vie: l'enfance. Aussi, doivent-ils le laisser prendre certaines initiatives et lui apprendre à se débrouiller.

REPAS.—On donnera 3 repas par jour et peut-être une légère collation dans l'après-midi, pourvu que cette collation ne gâte pas l'appétit pour le repas suivant.

Enseignez à l'enfant comment tenir une tasse, comment se servir d'une cuillère. A mesure qu'il apprend à manier ces ustensiles, laissez-le manger seul, du moins vers la fin de son repas.

SOMMEIL:—Mettez l'enfant au lit entre 6 heures 30 et 7 heures p.m. pour la nuit. Durant le jour, faites-le dormir un peu, après le bain du matin, et immédiatement après le repas du midi. Bientôt il ne dormira plus dans l'avant-midi, mais ne cessez pour aucune raison de le faire dormir quelque temps après le repas du midi, jusqu'à ce qu'il aille à l'école.

JEU, EXERCICE:—A cet âge, la plupart des enfants apprennent à marcher, quelques uns le savent déjà. Un enclos de jeu, que vous pouvez fabriquer vous-même, l'aidera beaucoup dans cette tâche.

Dans les temps libres, l'enfant devrait être laissé à lui-même, c'est-à-dire qu'on ne devrait pas lui prêter une attention particulière. S'il est possible, ayez une pièce dans votre demeure qui soit simplement meublée, où l'enfant pourra s'amuser librement, toucher à tout, fureter partout à son aise, sans recevoir à tout instant un avis de ne pas toucher. Ces interpellations trop fréquentes énervent un enfant et le rendent maussade. Il est bien entendu que l'enfant jouera plutôt dehors quand la température est favorable.

Soyez toujours conséquents dans vos relations avec le bébé ou l'enfant. Ne lui défendez pas en un temps ce que vous lui avez permis déjà, ou vice versa, afin qu'il n'y ait pas de confusion dans son esprit sur la connaissance du bien (ce qu'il peut et doit faire) et du mal (ce qu'il ne peut pas et ne doit pas faire).

SELLES ET URINES:—L'intestin de l'enfant, à cet âge, devrait être entraîné à fonctionner régulièrement, tous les matins après le déjeuner. Vous devez maintenant, si vous n'avez pas encore commencé, habituer l'enfant à maîtriser sa vessie, en le faisant uriner régulièrement à des intervalles plutôt courts d'abord, puis de plus en plus longs à mesure qu'il vieillit.

BAIN DE SOLEIL:—Durant les jours très chauds de juillet et août, on n'exposera pas l'enfant aux rayons solaires entre 11 heures a.m. et 3 heures p.m.

PROTECTION CONTRE LA DIPHTERIE, LA COQUELUCHE ET LE TETANOS:—A cet âge votre enfant devrait avoir été immunisé contre ces trois infections, sinon voyez-y au plus tôt.

Pour plus amples détails, lisez les feuilles
"La Formation de l'Enfant"
publiés par le Ministère de la Santé Nationale
et du Bien-Etre.

LA DIETE DE L'ENFANT

LAIT.—Au moins 20 onces par jour. Généralement, il ne faut pas dépasser 30 onces parce que l'enfant ne pourrait peut-être pas manger assez des autres aliments indispensables.

FRUITS.—Donnez tous les jours: oranges, pamplemousses ou tomates ou le jus de ces fruits. Vous pouvez aussi donner des fruits crus bien mûrs, pelés, tranchés mince, tels que pommes et bananes; pommes cuites au four, compote de pommes, poires, pêches, abricots bouillis pruneaux confits, etc.

LEGUMES.—Un ou deux services de légumes cuits par jour, dont un comprenant des légumes jaunes ou verts ou des feuilles vertes, tels que épinards, feuilles de betteraves, de navets, laitue, etc. sinon tous les jours, du moins trois ou quatre fois par semaine. En plus des légumes déjà introduits au cours de la première année, vous pouvez donner: céleri, choux, etc.

OEUFS.—Un oeuf par jour, au moins 3 ou 4 par semaine. A cet âge, l'enfant peut prendre l'oeuf entier, bouilli mou, (à la coque), poché, en omelette cuit sans beurre, ou mélangé à d'autres aliments, mais jamais rôti (au miroir), ni bouilli dur; le jaune seul peut être donné cuit dur.

VIANDES OU POISSON.—Donnez de petites quantités de viande tendre (boeuf, agneau, poulet, foie), râpée, bouillie, braisée ou rôtie, au moins 5 fois par semaine. De temps en temps, vous pouvez remplacer la viande par du poisson frais, (morue, aiglefin, flétan), cuit à la vapeur, au four ou bouilli. Ne jamais donner des sauces, ni de charcuterie.

POMMES DE TERRE.—Une fois par jour. (Ne donnez jamais de patates frites).

CEREALES.—Les aliments qui en sont faits fournissent beaucoup d'énergie par la grande proportion d'amidon qu'ils contiennent: pain blanc, pâtes alimentaires, riz blanc, etc. On en donne tous les jours, mais n'oubliez pas que les aliments composés de céréales à grain entier contiennent en plus des sels minéraux et sont riches en Vitamines B. C'est pourquoi vous devriez donner, tous les jours, une ration de ces aliments, sous forme de céréales à déjeuner, bien cuites, tel que gruau d'avoine, de blé et autres.

BEURRE.—Donnez, une ou deux fois par jour, du pain rasssi ou rôti, légèrement beurré (une fois refroidi).

EAU.—Offrez de l'eau, non sucrée, une couple de fois par jour au moins, plus souvent en été.

HORAIRE QUOTIDIEN DE L'ENFANT

16 mois à 2 ans

Heures:

7.00 a.m. Lever:—

Lavez la figure et les mains.
Brossez les dents.
Habillez.

7.30 a.m. Vitamine "D" (voir page 3)
Déjeuner.—
Jus de fruit (orange ou tomate).
Céréales à grain entier avec lait.
Pain rôti, légèrement beurré à froid.
Un oeuf bouilli mou (3 minutes) poché ou en omelette.
Bacon rôti sec, de temps en temps.
Lait ou breuvage chaud préparé au lait.

8.00 a.m. Après déjeuner, selle.
Lavez les mains, brossez les dents.
Temps libre, dehors si la température est favorable.

9.30 a.m. Bain, (Si on le préfère, le bain peut être donné le soir seulement, avant le souper).
Bain de soleil.
Temps libre, dehors autant que possible.

12.00 midi Lavez la figure et les mains.
Diner. Légumes verts ou jaunes.
Pommes de terre au four, ou de temps en temps du riz ou du macaroni bouilli.
Viande ou poisson au moins 5 fois par semaine.
Dessert simple, pouding ou fruit, lait.

12.30 p.m. Après diner, faites brosser les dents et couchez pour un somme d'une couple d'heures.
Temps libre, dehors autant que possible.

3.30 p.m. Lavez les mains.
Collation. Un verre de lait et biscuits secs ou simplement un fruit ou jus de fruit.
Bain de soleil.
Temps libre.

5.15 p.m. Préparez l'enfant pour la nuit. Bain s'il n'a pas été donné le matin.

6.00 p.m. Souper.—
Soupe aux légumes préparée au lait.
Céréales bien cuites ou riz au lait, pain et beurre.
Un oeuf entier si on ne l'a pas déjà donné au déjeuner.
Dessert simple, pouding ou fruit.
Lait ou breuvage chaud préparé au lait.

6.30 p.m. Au lit pour la nuit; les lumières éteintes, une fenêtre ouverte et la porte fermée.

EDUCATION DE L'ENFANT

16 mois à 2 ans

Les parents sont les premiers maîtres de l'enfant. L'éducation reçue dans le jeune âge peut avoir une influence considérable sur toute la vie. Les parents doivent donc inculquer à leurs enfants des habitudes de vie régulière et leur apprendre à se tirer d'affaire seuls en tout temps et en toutes circonstances.

REPAS.—Donnez 3 repas réguliers par jour, puis une légère collation vers le milieu de l'après-midi. Laissez l'enfant manger seul. Ne le grondez pas, ne le cajolez pas non plus pour le faire manger. Si vous avez le tour de traiter avec son petit caractère, l'enfant s'habituera à manger de tous les aliments qui conviennent à son âge pour une croissance normale et une santé florissante.

SOMMEIL.—Mettez l'enfant au lit entre 6.30 et 7.00 p.m. pour la nuit, lors même qu'il ne s'endormirait pas immédiatement. Ne cessez pas la bonne habitude de le faire dormir dans la journée, de préférence après le dîner, autrement il sera exténué de fatigue vers la fin du jour.

EXERCICE ET JEU.—Donnez à l'enfant des jouets qui conviennent à son âge et il apprendra vite à s'amuser seul, aussi bien dans la maison qu'au dehors: boîtes de sable pour y creuser des tranchées; brouette, charrette ou traineau suivant les saisons; pelle à neige; cubes de carton ou de bois; fuseaux; balles; livres d'images représentant des objets familiers, poupées en caoutchouc ou autre matériel, etc. Inutile de lui donner des jouets mécaniques, il est encore trop jeune pour s'en servir seul. Permettez-lui d'avoir des compagnons de jeu de son âge.

HABILLAGE.—Enseignez-lui comment s'habiller et se déshabiller seul.

SELLES ET URINES.—A 2 ans ou bientôt après, l'enfant devrait être habitué à demander quand il a besoin d'aller à la toilette.

BAINS DE SOLEIL.—A cet âge, l'enfant peut jouer en plein soleil excepté vers le milieu du jour en juin, juillet et août, parce qu'alors les rayons solaires sont trop ardents.

LA DIETE DE L'ENFANT

Donnez les aliments déjà introduits dans la diète au cours des mois précédents. (Voyez le feuillet de 12 à 15 mois). Naturellement, la quantité augmentera à mesure que l'enfant grandit et met plus d'ardeur au jeu.

La viande ou le poisson frais peuvent être donnés tous les jours à la ration de 3 à 4 cuillerées à soupe par jour.

Ne donnez pas d'aliments frits; des mets trop gras; des aliments un peu difficiles à digérer tels que: concombres, marinades, porc, veau, excepté les préparations commerciales. Pas de desserts trop riches, tels que gâteaux, pâtisseries de fantaisie, chocolats, attendez encore quelques années. Un enfant ne pleurera pas pour avoir des mets dont il ne connait pas le goût. Ne donnez pas, même par-ci, par-là, une bouchée des aliments que vous mangez, uniquement pour savoir si l'enfant va les aimer; vous gâtez ses goûts. Ne donnez jamais non plus à manger, entre les repas, même un biscuit sec, sauf à l'heure de la collation.

Pour plus de détails, consultez votre médecin et venez aux cliniques régulièrement.

HORAIRE QUOTIDIEN DE L'ENFANT

2 à 6 ans

Heures:

7.30 a.m. Lever.—

Faites laver la figure et les mains, brosser les dents et habiller.

7.30 a.m. Déjeuner.—

Vitamine "D" (voir page 3)
Un fruit ou jus de fruit.
Céréales à grain entier, avec du lait.
Un oeuf bouilli mou (3 minutes), poché ou en omelette.
Bacon rôti, (½ à 1 tranche) de temps en temps.
Pain grillé, beurré légèrement quand il est refroidi.
Un verre de lait ou breuvage lacté chaud.

8.00 a.m. Après déjeuner, selle, puis faites laver les mains et brosser les dents.
Temps libre, dehors autant que possible.

10.30 a.m. Offrez de l'eau pure ou additionnée de jus d'orange, de citron ou de tomate.
Temps libre, dehors si possible.

11.30 a.m. Faites laver la figure et les mains.

Repos jusqu'au diner.

12.00 midi Diner.—

Viande (boeuf, agneau, poulet, foie) bouillie, braisée ou rotie. Une à deux fois par semaine, remplacez la viande par du poisson frais, cuit au four, à la vapeur ou bouilli.
Légumes cuits à point, tous les jours; au moins 3 ou 4 fois par semaine, légumes verts, jaunes ou feuillus, assez souvent des salades de légumes crus.
Pain rassis, avec ou sans beurre. Pommes de terre.
Dessert simple: pommes cuites au four, compote aux pommes, poires, pêches, pruneaux, abricots bouillis, gélatine, flan (custard), pouding, crème glacée, blanc-manger; fruits crus, bien mûrs et pelés; pommes, bananes, pêches, poires.
Un verre de lait ou breuvage au lait.

12.50 p.m. Après le diner, faites brosser les dents et mettez l'enfant au lit pour une couple d'heures. Au réveil, temps libre au grand air.

3.30 p.m. Collation.—
Après lavage des mains, un verre de lait et biscuits secs ou un fruit ou jus de fruit.
Temps libre.

5.15 p.m. Préparez pour la nuit. Repos jusqu'à l'heure du souper.

6.00 p.m. Souper.—
Soupe aux légumes préparée au lait.
Céréales à grain entier ou encore riz au lait ou macaroni.
Pain rassis ou grillé, légèrement beurré. Pommes de terre.
Un oeuf (à la place des céréales) si on n'en a pas donné déjà.
Dessert simple comme au dîner ou un peu de miel, sirop, mélasse.
Un verre de lait ou breuvage au lait, chaud.

6.30 p.m. Faites brosser les dents, laver la figure et les mains.
Couchez pour la nuit, les lumières éteintes, une fenêtre ouverte et la porte fermée.

LA DIETE DE L'ENFANT

2 à 6 ans.

LAIT.—20 à 30 onces par jour, c'est-à-dire 3 ou 4 grands verres. Un assez grand nombre d'enfants cessent ou presque de boire du lait vers l'âge de 2 ans. C'est un mal, car le lait, sous toutes ses formes, est le meilleur aliment de croissance. Sans cette quantité de lait dans la diète, il est à peu près impossible de fournir à l'enfant, d'une façon naturelle, assez de calcium (chaux) pour la formation normale des os et des dents.

LEGUMES.—Tous les jours, deux portions dont la grosseur augmentera suivant l'âge et l'appétit de l'enfant. Variez autant que possible.

Au moins 3 ou 4 fois par semaine, donnez au choix, des légumes verts: pois verts, haricots verts, asperges, céleri; des feuilles vertes: épinards, feuille de betteraves, de navets ou des légumes à pigment jaune: carottes, courges, navets jaunes, pois jaunes.

Assez souvent, préparez des salades composées de légumes crus: laitue, carottes, choux, tomates, etc.

FRUITS.—Tous les jours, au choix: oranges, pamplemousses, citrons, tomates. En plus, quelque autre fruit cuit, en conserve ou même cru, mais bien mûr et pelé.

CEREALES. — Pain, pâtes alimentaires bien cuites, biscuits secs, riz ou toutes autres préparations légères à base de céréales peuvent être données aux enfants de cet âge; mais jamais de pâtisseries riches ou lourdes telles que: pâtisseries françaises, pâtes feuilletées, crêpes, etc.

Servez au moins une fois par jour des aliments composés de céréales à grain entier, (blé, avoine, etc.) Les céréales sont plus riches en sels minéraux et en vitamines "B" quand elles contiennent le germe et une partie du son.

VIANDE OU POISSON FRAIS. — Une fois par jour, 1 à 2 onces suivant l'âge.

OEUFS. — Un oeuf par jour; au moins 3 ou 4 par semaine; vous pouvez servir à l'un ou l'autre des trois repas. Cependant, les jours où l'enfant mangera de la viande ou du poisson, il vaut mieux servir la viande le midi et l'oeuf au déjeuner ou au souper car, le soir, il est toujours préférable de ne donner que des mets faciles à digérer; le sommeil vient plus facilement, il est plus calme et plus réparateur.

POMMES DE TERRE. — Une ou deux fois par jour. On les fera cuire de préférence au four ou bouillies avec la pelure, afin d'en conserver tous els principes nutritifs: minéraux et vitamines.

DESSERTS. — On ne doit pas servir des desserts très sucrés aux enfants, de crainte qu'ils ne les préfèrent à ceux que l'on prépare avec des fruits. Cependant, de temps en temps, on peut leur donner du pain ou des biscuits secs sur lesquels on aura étendu une légère couche de miel, de sirop ou de mélasse.

ATTENTIONS PARTICULIERES
QUE L'ON DOIT AUX ENFANTS DE CET AGE

L'âge pré-scolaire, qui s'étend de 2 à 6 ans, est une période de développement physique et intellectuel des plus actives. Aussi, les parents doivents-ils surveiller attentivement l'état de santé de l'enfant, suivre les progrès de sa croissance, diriger le développement de son intelligence et ne perdre aucune occasion d'y contribuer.

DEVELOPPEMENT INTELLECTUEL

Jusqu'ici vous avez souvent causé avec votre enfant pour lui apprendre à parler. Ses facultés intellectuelles se sont éveillées peu à peu et bientôt il vous questionnera à tout propos. Répondez à ses questions sérieusement. Ne l'envoyez pas promener, même si sa curiosité vous ennuie. Soyez patients et surtout ne le trompez jamais. De plus, que votre langage soit aussi soigné que possible, c'est encore le meilleur moyen de lui inculquer des habitudes de bon langage.

Parfois, avec certains enfants, il est utile d'attirer leur attention sur certaines choses qu'il ne remarquent pas. Cultivez chez eux l'esprit d'observation. Profitez des circonstances favorables pour donner à vos enfants de courtes leçons de choses: religion, histoire, langue, calcul, etc. Cependant, il ne faut pas que ces moments de concentration de leur esprit durent trop longtemps (quelques minutes seulement), autrement ils se fatigueraient. C'est pour cette raison, leur pouvoir de concentration étant limité à cet âge, qu'il ne faut pas envoyer les enfants trop jeunes à l'école. Il vaut mieux que vous, les parents, enseigniez à votre enfant, par bribes, les notions préparatoires aux enseignements qu'il recevra à l'école. Quand il atteint un certain degré de développement (vers l'âge de 7 ans), l'enfant est plus apte à suivre des leçons régulières et il en profite davantage.

LA SANTE ET LA CROISSANCE

C'est parmi les enfants de 2 à 6 ans que survient le plus grand nombre de décès par maladies contagieuses (celles dites de l'enfance). Au moins protégez-les contre la diphtérie, la coqueluche et le tétanos en les faisant immuniser contre ces maladies. Pour toute maladie, ne retardez donc pas à faire venir votre médecin dès les débuts. Ne mesquinez pas, vous pourriez, par ce faux calcul, vous rendre responsables de complications dont votre enfant subira les conséquences funestes toute sa vie. En attendant le médecin, tenez l'enfant au lit, isolé dans sa chambre, sans aucun contact avec les autres enfants de la maison. Cette mesure est d'une importance extrême pour diminuer les risques de complications chez l'enfant malade et pour empêcher la contamination des autres enfants, si, par chance, ils n'étaient pas encore contaminés.

Assez souvent, durant cette même période de l'âge préscolaire, se développent chez l'enfant des troubles ou des états morbides qui constituent des défauts physiques affectant plus ou moins sa santé: hypertrophie et infection des amygdales, des adénoides, des glandes cervicales, carie dentaire, troubles de la nutrition etc.; faites donc examiner votre enfant une couple de fois par année, afin de découvrir au début même ces lésions ou ces troubles généralement dûs simplement à des erreurs dans les habitudes de vie ou d'alimentation. Un médecin vous dira ce qu'il faut faire pour garder en bon état la santé de votre enfant ou l'améliorer s'il y a lieu. Ne vous fiez pas aux apparences. Un enfant peut paraître en parfaite santé et cependant son état de nutrition peut être en équilibre instable, sa résistance amoindrie; à la première occasion il fera une maladie grave. Il vaut mieux prévenir que guérir, prenez-en les moyens.

EXAMEN MEDICAL PRESCOLAIRE

Si votre enfant n'a pas été suivi régulièrement par un médecin, il y aurait tout avantage de lui faire subir un examen médical complet, au cours de l'année qui précède immédiatement son entrée à l'école, afin de connaître son état de santé exact et de corriger les défauts, s'il y en a. Trop d'enfants, encore de nos jours, n'ont pas de succès en classe parce que leur état physique limite leurs efforts intellectuels. Plusieurs de ces enfants perdent ainsi des années avant qu'on se décide à prendre les moyens appropriés pour faire cesser ou disparaître les causes de leur langueur intellectuelle.

HABITUDES DE VIE

ALIMENTATION. — Donnez les trois repas à des heures fixes. L'horaire tracé pour les enfants de cet âge (page 16) peut être modifié pour que les heures des repas s'adaptent mieux aux coutumes de la famille, mais conservez-en l'ordre régulier.

Voyez à ce que votre enfant mange les aliments de croissance et de protection (lait, légumes, fruits, céréales à grain entier) que vous lui servez. Sans le gronder ni le cajoler, soyez tout de même fermes sur ce point et ne lui donnez pas d'autres aliments, s'il refuse toujours de manger d'abord ce qui convient le plus à sa santé.

Ne donnez rien à manger entre les repas, ni bonbons, ni liqueurs douces, sauf une légère collation vers le milieu de l'après-midi, pourvu cependant qu'elle ne diminue pas l'appétit pour le repas du soir.

Il peut arriver, parfois, que l'enfant refuse tout à fait de manger. Laissez-le en paix, il n'a peut-être pas digéré un repas précédent, il est peut-être malade ou trop fatigué. Si vous le forcez à manger, il fera une indigestion.

Il est bon de faire reposer, pendant quelques minutes avant les repas, certains enfants très actifs, ils mangent de meilleur appétit et digèrent mieux.

SOMMEIL. — Les enfants, jusqu'à l'âge de 8 ans, ont besoin de 12 heures de sommeil la nuit. Couchez-les donc au plus tard à 7 heures p.m. même s'ils ne dorment pas en les couchant, mettez-les au lit, les lumières éteintes, une fenêtre ouverte et la porte de leur chambre fermée. Durant les mois d'été, alors que l'heure est avancée, on peut retarder jusque vers 8 heures, si l'enfant ne donne aucun signe de grande fatigue.

Durant la journée, jusqu'à son entrée à l'école, un enfant doit dormir ou du moins être tenu au lit pour 1 heure ou 2, afin qu'il se repose un peu, autrement il sera insupportable vers le soir. Cependant, ne le laissez pas dormir trop longtemps car, le soir, il n'aurait plus sommeil que tard dans la veillée.

TEMPS LIBRE. — Laissez jouer l'enfant avec des camarades de son âge. Procurez-lui des jouets simples mais variés. S'il n'a rien qui l'amuse, il cherchera autrement ou ailleurs son plaisir. Autant que possible, l'enfant passera ses temps libres dehors; quand le soleil n'est pas trop ardent, il jouera au soleil.

PROPRETE. — Inculquez à votre enfant des habitudes de propreté. Ne manquez jamais de lui faire laver les mains et la figure avant chaque repas. Donnez-lui son bain tous les jours ou du moins 2 ou 3 fois par semaine. Voyez à ce qu'il brosse ses dents après chaque repas et surtout le soir après le souper ou du moins à l'heure du coucher.

INDEX

HORAIRE QUOTIDIEN DU BEBE

Introduction 1

Horaire quotidien, 3 premiers mois 2

Diète du bébé, les 3 premiers mois 3

Conseils à suivre quand le bébé est au biberon 3-4

Education, les 3 premiers mois 5

Horaire quotidien, 4e, 5e et 6e mois 6

Education et diète " " " 7

Horaire quotidien, 7e, 8e et 9e mois 8

Education et diète " " " " 9

Horaire quotidien, 10e, 11e et 12e mois 10

Education et diète " " " " 11

Horaire quotidien, 12 à 15 mois 12

Education et diète " " " 13

Horaire quotidien, 16 mois à 2 ans 14

Education et diète " " " " 15

Horaire quotidien, 2 ans à 6 ans 16

Diète de l'enfant, 2 à 6 ans 17

Attentions particulières, développement intellectuel, la santé et la croissance 18

Examen médical, habitudes de vie 19

ALLAITEMENT AU BIBERON

Formules des rations quotidiennes du nourrisson normal

(de la naissance à 8 mois)

Ces formules sont basées sur les besoins physiologiques du nourrisson en tenant compte naturellement des aliments qu'on ajoutera à mesure qu'il vieillit, tel que noté sur ce feuillet, à l'âge ou tel aliment peut être introduit dans le régime alimentaire du bébé. Ces notes spécifient en plus référence aux pages où l'on trouvera plus amples détails sur ces aliments et les quantités à donner au début, portions qu'on augmentera au besoin pour satisfaire l'appétit de l'enfant, tout en ayant bien soin de ne pas le gaver au point qu'il engraisse trop, comme il arrive assez souvent de nos jours.

Il ne faut pas oublier que l'enfant, en proportion de son poids, a besoin d'une plus grande quantité de liquide que l'adulte, c'est pourquoi nous avons tenu compte de ce principe en rédigeant les formules, sachant bien que, si on ne donne pas, aux repas, une bonne partie des liquides nécessaires, l'enfant n'en prendra généralement pas assez entre les repas et son organisme souffrira même si ça n'est pas évident.

Ces formules sont écrites pour un bébé normal et la généralité des nourrissons s'en trouvent bien. Il faut tout de même admettre qu'il se rencontre des exceptions pour qui on devra nécessairement modifier ou la formule, ou l'horaire, ou même quelquefois tout le mode d'alimentation; c'est pourquoi nous insistons sur l'importance de présenter périodiquement le bébé au médecin de famille ou à la clinique, même s'il semble que tout va bien.

Quant à l'horaire des repas, on a choisi les intervalles de 4 heures; si on doit diminuer ces intervalles on n'aura qu'à diviser la ration des 24 heures en autant de biberons que l'enfant prendra de repas. La plupart des enfants se développent normalement aux intervalles de 4 heures, mais on rencontre des exceptions de même qu'occasionnellement il peut être indiqué de devancer l'heure règlementaire de quelques minutes. Si on dit que les repas d'un bébé doivent être donnés à heures fixes (à l'horloge), c'est dans le but d'éviter que l'irrégularité devienne une règle générale.

NOTES GENERALES CONCERNANT L'ALIMENTATION DES NOURRISSONS

QUANTITE QUOTIDIENNE DE LAIT

1½ à 2 onces, par livre de poids, fourniront suffisamment de protéines.

QUANTITE QUOTIDIENNE DE LIQUIDE

à faire entrer dans la formule alimentaire (eau et lait), par livre de poids, 3 onces à partir de quelques jours après la naissance, diminuer peu à peu cette quantité pour ne plus donner que 2 onces quand le bébé pèsera 18 à 20 livres.

IL NE FAUT GENERALEMENT PAS DEPASSER LES QUANTITES SUIVANTES:

Lait: 2 onces par livre de poids, 32 onces par 24 heures.

Liquide: 3 onces par livre de poids, 40 onces par 24 heures.

CALORIES: 60 calories par livre de poids jusqu'à 15 livres.
50 calories par livre de poids au-dessus de 15 livres.

N.B.—Ce maximum de calories ne doit être atteint que dans des cas spéciaux, c'est-à-dire quand il s'agit d'un enfant très actif et de poids très léger.

VALEUR CALORIQUE DE QUELQUES ALIMENTS

Lait de femme	20	cal. par once		
Lait de vache (4% de gras)	20	" " "		
Lait de vache (écrémé)	10	" " "		
Sucre granulé	120	" " "	(2 c. à s.)	
Sucre de maïs	120	" " "	(2 c. à s.)	
Sucre de lait	120	" " "	(3 c. à s.)	
"Dextri maltose"	120	cal. par onces	(4 c. à s.)	
Céréales crues	100	" " "	(24 c. à s.)	
Céréales cuites dans l'eau	13	" " "	(1½ c. à s.)	
Huile de foie de morue	270	" " "	(2 c. à s.)	
Jus de tomate	15	" " "	(2 c. à s.)	
Jus d'orange	7	" " "	(2 c. à s.)	

Abérviation: Cal. = Calories; c. à s. = cuillerée à soupe.

FORMULES DES RATIONS QUOTIDIENNES DE NOURRISSON NORMAL.

Age	Poids en lb.	Formule pour 24 heures	Formule pour 1 biberon	Horaire suggéré
1ère journée	Durant les 12 heures qui suivent la naissance, on ne donne généralement rien au bébé; la mère et l'enfant se reposent. Durant les 12 heures qui suivent ce repos, on donne 1 à 2 onces d'eau bouillie sucrée (1 c. à thé de sucre dans 3 onces d'eau) toutes les 3 heures.			
2e jour	7 lb.	Lait 6 onces Eau 7½ onces Sucre 3 c. à thé 6 biberons de 2¼ onces +	Lait 1 once Eau 1¼ once Sucre ½ c. à thé	6-10 a.m. 2-6-10 p.m. 2 a.m.
3e jour	7 lb.	Lait 7½ onces Eau 7½ onces Sucre 3 c. à thé 6 biberons de 2½ onces +	Lait 1¼ once Sucre 1¼ once Sucre ½ c. à thé	6-10 a.m. 2-6-10 p.m. 2 a.m.
1 semaine	7 lb.	Lait 10 onces Eau 10 onces Sucre 6 c. à thé 6 biberons de 3 1/3 onces +	Lait 1⅔ once Eau 1⅔ once Sucre 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6-10 p.m. 2 a.m.
Jus d'orange et Vitamine D — voir Horaire quotidien (1953) pages 2 et 3.				
2 semaines	7¼ lb.	Lait 12 onces Eau 10 onces Sucre 6 c. à thé 6 biberons de 3⅔ onces +	Lait 2 onces Eau 1⅔ once Sucre 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6-10 p.m. 2 a.m.
3 semaines	7½ lb.	Lait 14 onces Eau 10 onces Sucre 6 c. à thé 6 biberons de 4 onces +	Lait 2 1/3 onces Eau 1⅔ once Sucre 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6-10 p.m. 2 a.m.
1 mois	8 lb.	Lait 16 onces Eau 8 onces Sucre 6 c. à thé 6 biberons de 4 onces +	Lait 2⅔ onces Eau 1 1/3 once Sucre 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6-10 p.m. 2 a.m.
1½ mois	9 lb.	Lait 18 onces Eau 9 onces Sucre 6 c. à thé 6 biberons de 4½ onces +	Lait 3 onces Eau 1½ once Sucre 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6 10 p.m. 2 a.m.

FORMULES DES RATIONS ALIMENTAIRES DU NOURRISSON NORMAL

Age	Poids en lb.	Formule pour 24 heures		Formule pour 1 biberon		Horaire suggéré
2 mois	10 lb.	Lait Eau Sucre 6 biberons de 5 onces +	20 onces 10 onces 6 c. à thé	Lait Eau Sucre	3 1/3 onces 1⅔ onces 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6-10 p.m. 2 a.m.
A 2 mois, on peut généralement supprimer le biberon de 2 heures de la nuit quand l'enfant se développe normalement.						
2½ mois	11 lb.	Lait Eau Sucre 5 biberons de 6½ onces +	22 onces 11 onces 5 c. a thé	Lait Eau Sucre	4½ onces 2 onces 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6-10 p.m.
3 mois	12 lb.	Lait Eau Sucre 5 biberons de 7½ onces +	24 onces 12 onces 5 c. à thé	Lait Eau Sucre	5 onces 2½ onces 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6-10 p.m.
Céréales et jaune d'oeuf — voir Horaire quotidien (1953) pages 6 et 7.						
3½ mois	13 lb.	Lait Eau Sucre 5 biberons de 8 onces +	26 onces 13 onces 5 c. a thé	Lait Eau Sucre	5 onces 2½ onces 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6-10 p.m.
4 mois	14 lb.	Lait Eau Sucre 5 biberons de 8 onces +	28 onces 12 onces 5 c. à thé	Lait Eau Sucre	5½ onces 2½ onces 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6-10 p.m.
Légumes et fruits — voir Horaire quotidien (1953) pages 6 et 7.						
4½ mois	14½ lb.	Lait Eau Sucre 5 biberons de 8 onces —	29 onces 11 onces 5 c. à thé	Lait Eau Sucre	6 onces 2 onces 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6-10 p.m.
5 mois	15 lb.	Lait Eau Sucre 5 biberons de 8 onces +	30 onces 10 onces 5 c. à thé	Lait Eau Sucre	6 onces 2 onces 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6-10 p.m.

FORMULES DES RATIONS ALIMENTAIRES DU NOURRISSON NORMAL

Age	Poids en lb.	Formule pour 24 heures		Formule pour 1 biberon		Horaire suggéré
6 mois	16 lb.	Lait Eau Sucre 5 biberons de 8 onces +	32 onces 8 onces 5 c. à thé	Lait Eau Sucre	6½ onces 1½ onces 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6-10 p.m.

A 6 mois, on peut généralement supprimer le biberon de 10 heures du soir quand l'enfant se développe normalement.

Dans ce cas, le surplus de la formule des 24 heures qui n'entre pas dans les 4 biberons sera utilisé pour la préparation des aliments du bébé.

A cet âge, certains pédiâtres prescrivent l'introduction de nourritures carnées; il s'agit de conserves alimentaires tout comme les légumes et les fruits spécialement préparés pour bébés, voir Horaire quotidien (1953) page 11.

7 mois	17 lb.	Lait Eau Sucre 4 biberons de 8 onces	32 onces 6 onces 4 c. à thé	Lait Eau Sucre	7 onces 1 once 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6 p.m.
7½ mois	lb. 17½	Lait Eau Sucre 4 biberons de 8 onces	32 onces 4 onces 4 c. à thé	Lait Eau Sucre	7½ onces ½ once 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6 p.m.
8 mois	lb. 18	Lait Sucre 4 biberons de 8 onces	32 onces 4 c. à thé	Lait Sucre	8 onces 1 c. à thé	6-10 a.m. 2-6 p.m.

A partir de l'âge de 10 mois, on donne le lait sans sucre.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ
Division de la Nutrition
Province de Québec.

BNQ
000 297 247