

Carnet de l'enfant 2018



Ce carnet appartient à :

.....
Né(e) le : à heures

Lieu :

Adresse de l'enfant :

Ce carnet est confidentiel et ne peut être consulté sans votre permission

Il servira de lien entre vous et les différents professionnels qui veillent à la santé et à l'épanouissement de votre enfant.

Présentez-le lors de chaque examen médical mais aussi chez le dentiste, ophtalmologue,...
Et veillez à ce qu'il accompagne toujours votre enfant.

Votre enfant aura besoin d'être suivi régulièrement tout au long de sa croissance. Dès sa naissance, vous avez plusieurs possibilités:

- l'ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance), qui propose à toutes les familles un service médico-social préventif gratuit;
- le médecin de famille, qui vous connaît déjà;
- le pédiatre, qui est un médecin spécialiste de la santé de l'enfant et de l'adolescent.
- le milieu d'accueil

Quand il entrera à l'école, d'autres services viendront s'y ajouter. Il s'agit des équipes de santé scolaire le Centre Psycho-Médico-Social (CPMS), le Service de Promotion de la Santé à l'École (SPSE).

Pour accomplir sa mission de protection de la Mère et de l'Enfant, l'ONE recueille un certain nombre d'informations sur la santé de la population infantile.

Les données recueillies sont traitées de façon strictement anonyme dans un but de statistiques de santé régionale et internationale. Si vous fréquentez une consultation de l'ONE, nous vous remercions de bien vouloir collaborer à cette action en répondant aux questions qui vous seront posées.

En cas de changement de consultations, le dossier médical ONE de votre enfant sera d'office transmis au médecin de la nouvelle consultation choisie par vous.

La médecine scolaire collecte également certaines informations traitées de façon strictement anonyme à des fins statistiques sur la santé des enfants et des jeunes.

Adresses utiles

ONE : Administration Centrale : 95, Chaussée de Charleroi - 1060 Bruxelles
téléphone général: **02 542 12 11**
www.one.be

Urgences : **112** (n° d'appel unique en Europe)

Croix rouge : **02 371 31 11** ou le **105**
www.croixrouge.be
info@redcross-fr.be

Infor Allaitement : **02 242 99 33**
www.infor-allaitement.be
info@infor-allaitement.be

SOS Enfants : En cas de suspicion de maltraitance
02 542 14 10
sos-enfants@one.be

Centre Antipoisons : **070 245 245** (+ préfixe 32 à partir de l'étranger)

Allo Info Familles : Une écoute active et anonyme à toute personne impliquée
dans l'éducation des enfants et des jeunes.
02 513 11 11
www.alloinfofamilles.be

SOS Ecoute-Enfants : **103**
Numéro d'appel gratuit accessible de 10h00 à 24h00, tous les
jours. Les adultes qui vivent auprès de jeunes en difficultés
peuvent également s'adresser au 103.



Allergies et autres événements médicaux importants

.....

.....

.....

N'hésitez pas à utiliser ce carnet

Au fil de ces pages se dévoilera l'histoire de votre enfant : dès sa naissance, il a déjà sa personnalité, par certains côtés il vous émerveille, par d'autres il n'est peut-être pas tel que vous l'aviez rêvé. Vous allez progressivement faire sa connaissance ...

La tendresse, le respect, la confiance en vos capacités mutuelles vous permettront de construire une relation unique.

Vous trouverez dans ce carnet nombre de conseils concernant son développement, son sommeil, son alimentation ainsi que bien d'autres sujets qui touchent à son bien-être.

Vous pourrez également y noter tous ses progrès. N'oubliez pas cependant que chaque enfant a son propre rythme de développement.

Des espaces sont prévus pour écrire vos réflexions, vos observations et vos questions. N'hésitez pas à en discuter avec tous ceux qui sont là pour vous aider:

- votre médecin ou pédiatre de famille
- l'équipe de l'ONE
- les équipes de santé scolaire (Service de Promotion de la Santé à l'Ecole "S.P.S.E." et les Centres Psycho-Médico-Sociaux "C.P.M.S.")
- les services spécialisés de l'enfance.

Les thèmes abordés dans ce carnet sont développés dans des brochures ONE. Pour en savoir plus à ce sujet et/ou les commander, consultez: www.one.be et rendez-vous sur l'onglet "parents". Vous pouvez également contacter le service Education à la Santé au 02/542 13 61.

CONSULTATIONS ONE ET MILIEUX D'ACCUEIL

T.M.S.:.....Tél. :

Permanence :

Médecin:.....Tél. :

T.M.S.:.....Tél. :

Permanence :

Médecin:.....Tél. :

T.M.S.:.....Tél. :

Permanence :

Médecin:.....Tél. :

Milieu(x) d'accueil fréquenté(s):

.....
.....
.....

École(s) fréquentée(s):

.....
.....
.....
.....

La consultation ONE est exclusivement préventive : vaccinations et examens de dépistage peuvent y être pratiqués. Différents conseils y sont également donnés. Aucun traitement ne peut y être prescrit. **Si votre enfant est malade, consultez son médecin traitant.**

MEDECINS DE L'ENFANT ET SAGES-FEMMES :

Tél.:.....

Tél.:.....

Tél.:.....

Tél.:.....

Tél.:.....

Tél.:.....

SERVICES P.S.E. ou C.P.M.S. :

Tél.:.....

Tél.:.....

Tél.:.....

Tél.:.....

FAMILLE

| | NOM | PRÉNOM | DATE DE NAISS. | NATIONALITÉ |
|---------|-----|--------|-------------------|-------------|
| Parents | | | | |
| Enfants | | | | |

◆ Antécédents familiaux :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Il existe des maladies qui peuvent se transmettre par hérédité.

Remplissez cette page avec l'aide de votre médecin si cela n'a pas été fait à la maternité.

NAISSANCE

A remplir à la maternité

◆ Nom et adresse de la maternité :

◆ Grossesse :

Naissance

◆ Présentation :

Voie basse

Césarienne

◆ Poids :

◆ Taille :

◆ Périmètre Crânien :

◆ Terme :

◆ Apgar :

◆ Vitamine K reçue

non

oui

per os

intra musculaire

◆ Allaitement

non

oui

◆ Dépistage de la surdité congénitale par oto émission acoustique (OEA)
réalisé en maternité:

PASS : audition correcte

REFER : à faire suivre par ORL

PASS

REFER

Présence de facteur de risques

non

oui

Oreille gauche

Oreille droite

RDV ORL prévu le

◆ Tests réalisés:

Guthrie/ TSH

non

oui

Autre:

Photothérapie

non

oui

Hémoglobinopathies

non

oui

◆ Séjour en néonatalogie (motif) :

.....

Sortie de la maternité :

- ◆ Poids à la sortie :
- ◆ Type d'alimentation à la sortie :
- ◆ Examen physique :

Si vaccination à la maternité, à noter en fin de carnet

◆ Vous rentrez de la maternité...

L'ONE vous offre la possibilité d'un suivi préventif de la santé et du développement de votre bébé, de même qu'un soutien précieux pour vous, ses parents.

Cependant il est important que vous ayez aussi un médecin - pédiatre - généraliste - qui connaisse votre enfant et prendra en charge ses maladies petites ou plus importantes.

Ceci vous assurera une réelle continuité des soins et vous évitera, autant que possible, de devoir vous tourner vers les services d'urgences pédiatriques souvent surchargés.

◆ Bébé sort de la maternité...

Voici quelques signes qui peuvent vous rassurer sur l'état de santé de votre bébé et sur le bon déroulement de votre allaitement et de son alimentation

- Il est rose, ou basané, ou légèrement abricot, juste pour avoir bonne mine, au niveau du corps, mais bien plus souvent sur le visage que sur les extrémités
- Il tète bien, très souvent (6 à 12 fois par 24h)
- Il s'endort calmement ou après quelques minutes de cris (enfin le plus souvent, ou en tout cas dans vos bras...)
- Il urine bien (3 langes bien mouillés à 3 jours de vie, 5 à 5 jours et plus tard)
- Il a des selles fréquentes (du moins les 3 premières semaines)
- Il a une température rectale entre 36,5 et 37,8°

En cas de doute n'hésitez pas à mesurer sa température

- Il ne présente aucun des signes d'alarme décrits plus loin

Faites confiance à votre instinct de mère ou de père sans jamais hésiter à exprimer vos doutes ou vos angoisses.



◆ **Bébé sort de la maternité...**

Voici quelques signes d'alarme qui doivent attirer votre attention et vous pousser à consulter rapidement le médecin de votre bébé sans attendre la 1^{ère} consultation ONE ou autre ou la visite du travailleur médico-social de l'ONE.

- Température rectale à 38° qui persiste après déshabillage partiel du bébé
- Refus de s'alimenter, somnolence ou cri aigu et inhabituel
- Pâleur, extrémités froides, coloration bleutée des lèvres et des mamelons.
- Coloration jaune intense sur tout le corps (plus marquée qu'à la maternité).
- Vomissements en jets, répétés.
- Selles et urines rares (rappel : 3 langes bien mouillés à 3 jours de vie, 5 langes à 5 jours et plus, est considéré comme normal).

Durant le 1^{er} mois au moins une selle par jour (et souvent une à chaque tétée au sein) ...

Tous les cas ne peuvent être cités..., donc encore une fois faites confiance à votre intuition.

Les deux, trois premiers mois de vie sont très importants. En général tout se passe bien. Si toutefois une infection survient, il y a lieu d'y être très attentif et de consulter votre médecin traitant.

◆ **Vaccination dite familiale ou cocoon :**

L'administration d'une dose unique de vaccin contre la coqueluche (associé au rappel diphtérie et tétanos) aux parents et à l'entourage du nouveau-né permet de le protéger efficacement contre la coqueluche à un âge où il n'est pas encore protégé par la vaccination. Parlez-en à votre médecin.

Que mange votre bébé ?

◆ Vous l'allaitez ?

Le lait maternel est idéalement adapté ses besoins, quelle qu'en soit la durée. Il assure une protection naturelle contre les infections et les allergies. Il est très rare de devoir arrêter l'allaitement pour une raison médicale.

◆ Vous vous posez des questions ?

- Ai-je assez de lait ?
- Le lait est-il assez riche ?
- Mon bébé a-t-il tout ce dont il a besoin ?

Parlez-en à l'équipe de la consultation pour enfants ou à votre médecin qui pourront vous conseiller utilement.

L'essentiel est que votre bébé se développe harmonieusement.

◆ Vous lui donnez le biberon ?

Le médecin vous conseillera le lait de 1er âge le mieux adapté pour votre enfant; respectez-en le mode d'emploi.

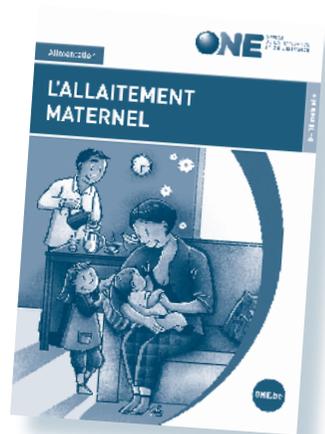
A la fin du repas, le reste de lait non bu doit être jeté (après maximum 1h).

◆ Votre bébé a-t-il un grand besoin de sucer ?

Ne mettez jamais de miel ni d'autres produits sucrés sur la tétine.

IL NE FAUT PAS DONNER DE MIEL AUX ENFANTS DE MOINS DE 1 AN.

◆ L'apport complémentaire de vitamines est nécessaire dès la première semaine de la vie de l'enfant.



◆ Comment diminuer les risques d'accidents pendant le sommeil ?

- Faire dormir le bébé dans son lit. Partager le lit des parents peut parfois être dangereux (en cas de prise de médicaments, de somnifères, d'alcool...). Le berceau ou le lit se trouve idéalement dans la chambre des parents durant les premiers mois.
- Couchez votre bébé sur le dos, sauf raisons médicales spéciales.
- Excluez la fumée de cigarettes dans les lieux fréquentés par bébé.
- Maintenez dans la chambre où il dort une température comprise entre 18° et 20°. Evitez de surchauffer. Renouvelez l'air minimum 2 x 15 min par jour. Méfiez-vous des fortes chaleurs qui peuvent faire monter la température de la chambre, si nécessaire déplacez l'enfant.
- Utilisez un matelas ferme, sans oreiller et parfaitement adapté aux contours du lit.
- Préférez une grenouillère afin que la tête ne soit jamais couverte.
- L'écartement des barreaux de son lit ainsi que celui des lattes du sommier ne doivent pas excéder 6 cm.
- « Ne lui laissez ni cordelette, ni chaînette, autour du cou ou à portée de main».
- Interdisez la chambre aux animaux domestiques.

◆ Qu'avez-vous trouvé pour aider votre enfant à se détendre ?

Vous pouvez lui parler doucement, le bercer, chanter, le caresser, ... Parfois, rien ne peut le consoler, ses pleurs l'aident à décharger la tension de la journée. Certains bébés ne s'endorment qu'en pleurant. Cela n'est pas inquiétant. L'administration de médicaments est contraindiquée sauf sur indication médicale particulière. Son sommeil est par moments très calme, par moments agité. Ne le prenez pas tout de suite, vous risqueriez de le réveiller alors qu'il est simplement en train de rêver. Mais allaitez-le dès les premiers signes d'éveil au cours des premiers mois.

◆ A partir de quelle température mon enfant est-il fiévreux ?

La température doit être prise à l'anus, de préférence avec un thermomètre digital : elle se situe normalement entre 36°5 et 37°5.

A partir de 38° : soyez attentif à son comportement. S'il est inhabituel, prenez l'avis de votre médecin, **mais avant l'âge de 3 mois** il faut toujours le contacter **dès que la température atteint 38°**. De toute façon, ne le couvrez pas trop et donnez-lui régulièrement à boire.

0-1
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Dès la naissance, ses cinq sens
sont en éveil !

Bébé tourne-t-il la tête vers la
lumière ?

.....

Sursaute-t-il au bruit ?

.....

En voiture, avez-vous pensé
que votre enfant doit être attaché
même dans la nacelle
de son landau ?
Utilisez un système homologué.

Dès les premières semaines,
bébé en remuant est capable
de se déplacer.

**Ne le laissez jamais seul
sur la table à langer.**

Secouer un bébé peut être très
dangereux, laisser des séquelles
graves et même entraîner
le décès de l'enfant.

Notes et conseils

0-1
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Notes et conseils

◆ **Comment nourrir votre bébé ?**

Si vous avez le désir et la possibilité de poursuivre l'allaitement, le lait maternel suffit à nourrir votre bébé jusqu'à 6 mois.

Si, par contre, vous le nourrissez au biberon, utilisez un lait adapté de 1er âge.

◆ **Comment créer un environnement sain pour bébé et diminuer les risques de rhumes, d'otites et de bronchites ?**

- Allaiter-le
- Renouvelez l'air de sa chambre en aérant minimum 2x15 minutes par jour.
- Evitez les peluches et les moquettes afin de prévenir les allergies.
- Préférez les revêtements qui peuvent être nettoyés à l'eau.
- Dans la mesure du possible, éloignez les personnes enrhumées.
- Ne fumez jamais à l'intérieur de votre maison et ne permettez pas que l'on fume en sa présence.
- Interdisez sa chambre aux animaux domestiques.

◆ **Quel changement de se découvrir papa et maman ...**

Bébé vous occupe toute la journée et souvent la nuit. Un moment de repos dans la journée vous aidera à mieux vivre cette période. N'hésitez pas à demander de l'aide.

Votre vie de couple n'est plus la même. Bébé a besoin que son rythme soit respecté.

Dans quelques semaines, il sera moins dépendant de vous et, petit à petit, vous trouverez un nouvel équilibre où chacun aura sa place.

◆ **Bébé commence à rester éveillé et attentif**

Lorsque votre bébé est éveillé, n'hésitez pas à le placer de temps en temps sur le ventre pour stimuler son développement psycho-moteur et éviter les déformations du crâne.

Remplacez-le sur le dos pour la période de sommeil.

Que préfère-t-il ?

- Découvrir votre visage.
- Vous écouter parler ou fredonner une chanson.
- Etre bercé ou câliné.

◆ **Pourquoi faire vacciner votre bébé ?**

Les vaccinations permettent de protéger efficacement votre enfant contre 12 maladies : la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la poliomyélite, les infections invasives à *Haemophilus influenzae* de type b (Hib), à pneumocoque, et à méningocoque C, l'hépatite B, la rougeole, la rubéole et les oreillons (RRO) et enfin les gastro-entérites à rotavirus.

Les vaccinations imitent l'immunité naturelle ; elles permettent de se prémunir contre ces différentes maladies infectieuses et leurs complications.

En Belgique, la vaccination contre la poliomyélite est légalement obligatoire pour tous les enfants. Pour les enfants qui fréquentent les milieux d'accueil agréés par l'ONE, d'autres vaccinations sont également obligatoires, ce sont les vaccinations contre la coqueluche, la diphtérie, Hib, et RRO.

Bientôt le début des vaccinations

◆ Quand vacciner ?

A la naissance, pour se défendre, le bébé hérite des anticorps que sa mère lui a transmis mais très vite, il va devoir construire son propre système de défense immunitaire. Certaines bactéries comme celles de la coqueluche ou des infections à Haemophilus ou à Pneumocoques risquent d'infecter l'enfant très tôt. C'est pourquoi la vaccination est préconisée dès l'âge de 8 semaines. Ensuite, les vaccinations se succéderont selon le calendrier que le médecin vous précisera à l'occasion de chaque visite. Il est important de respecter et de compléter ce calendrier afin d'assurer la meilleure protection à votre bébé.

En page 109, vous trouverez le calendrier en vigueur à la naissance de votre enfant.

Dans le but de faciliter la continuité des soins, nous vous recommandons de tenir votre médecin traitant informé des vaccinations de votre enfant .

◆ Où obtenir les vaccins et noter les dates de vaccinations ?

Vous trouverez au centre du carnet un feuillet d'autocollants. Ils permettront au médecin qui vaccine votre enfant d'obtenir les vaccins nécessaires pour le protéger contre 11 maladies. Ces vaccins sont mis gratuitement à disposition de votre enfant par le programme de vaccination de la Communauté française. Actuellement, seul le vaccin contre les gastro-entérites à Rotavirus n'est pas disponible gratuitement et devra être acheté en pharmacie. Lors de chaque vaccination, le médecin en inscrira la date et le type de vaccin utilisé en fin du présent carnet. Veuillez conserver soigneusement ce carnet afin que votre enfant puisse l'utiliser tout au long de sa vie.

La vaccination, une protection

◆ Qu'est-ce qu'un vaccin ?

Un vaccin est un médicament qu'on administre quand on est en bonne santé, afin d'éviter l'apparition de certaines maladies infectieuses pouvant présenter des complications graves.

◆ Immunité et vaccination

Face aux microbes (bactéries, virus...) le système immunitaire de notre corps lutte pour éviter le développement de maladie notamment en produisant des anticorps qui attaquent ces microbes. A la naissance, chaque nouveau-né hérite des anticorps que sa mère lui a transmis. Cette protection maternelle ne dure que quelques mois, pendant lesquels le bébé va construire progressivement son propre système de défense. L'allaitement maternel apporte à l'enfant une dose supplémentaire d'anticorps maternel et l'aide à développer son propre système immunitaire.

Les vaccins consistent à introduire dans le corps une petite dose de microbe tué ou atténué ou des parties de microbes pour le stimuler à produire ses défenses qui le protégeront au cas où il rencontrerait plus tard la maladie.

◆ Le calendrier de vaccination

La communauté française adopte le calendrier vaccinal du Conseil Supérieur de la Santé suivant les données de la littérature internationale. Ce calendrier évolue au fil des ans, en fonction de l'âge, des caractéristiques des vaccins, de l'épidémiologie, et du comportement des maladies pour mieux protéger les enfants. Vous trouverez le calendrier de vaccination dans la dernière page du carnet de l'enfant. En 2018 il prévoit de vacciner tous les enfants avant 18 mois contre 12 maladies.

Il est important de commencer la vaccination de votre enfant dès l'âge de 2 mois, de la poursuivre à 3 et 4 mois et de terminer le premier cycle de vaccination vers 15 mois. En effet c'est pendant les premiers mois de la vie que l'enfant est le plus exposé aux microbes et le plus sensible aux infections. Certains vaccins ne protègent que pendant une période déterminée. C'est pourquoi des rappels de vaccination sont nécessaires.

◆ Vaccins obligatoires en milieu d'accueil.

Certains enfants (en raison de leur âge ou de maladies sous-jacentes) ne peuvent pas recevoir leur vaccin ; d'autres, même si ils se font vacciner, ne sont pas totalement protégés car ils n'ont pas répondu correctement à la vaccination. Quand dans une population, un nombre suffisant de personnes est vacciné, cela permet d'empêcher la circulation du microbe et de protéger les individus non vaccinés, c'est ce qu'on appelle « l'immunité de groupe ».

Pour fréquenter les milieux d'accueil, la Communauté Française exige que les enfants soient vaccinés contre un certain nombre de maladies, afin de protéger la collectivité. L'obligation concerne essentiellement les vaccinations contre les maladies qui sont transmissibles au sein de groupes de jeunes enfants et ce, pour autant que le vaccin soit accessible gratuitement dans le circuit de distribution de la Communauté française.

L'obligation vaccinale porte donc sur: la diphtérie, la coqueluche, l'Hib (*Haemophilus influenzae* de type b), la rougeole, la rubéole et les oreillons (RRO), la poliomyélite.

Si le tétanos n'est pas une maladie transmissible, depuis l'utilisation des vaccins combinés, cette vaccination est toujours associée aux vaccins de la diphtérie et de la coqueluche.

A noter qu'en dehors du milieu d'accueil, le seul vaccin obligatoire en Belgique est celui contre la poliomyélite.

◆ Vaccination et protection du groupe

Certains enfants ne peuvent pas être vaccinés pour des raisons de santé ou d'âge. Comme ils ne sont pas protégés, il est essentiel que leur entourage soit vacciné afin d'éviter de transmettre ces maladies.

◆ Effets indésirables

L'Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé (AFMPS), organisme fédéral d'intérêt public, s'assure de la qualité, de la sécurité et de l'efficacité des médicaments et des produits de santé. Les effets secondaires importants doivent être signalés à l'AFMPS par le médecin vaccinateur.

A tout âge, des réactions indésirables peuvent parfois survenir après une vaccination.

Elles sont le plus souvent de courte durée et sans gravité : fièvre de courte durée, rougeur, gonflement et douleur à l'endroit de l'injection.

Un choc anaphylactique est rarissime et c'est par principe de précaution que l'ONE vous demande de ne pas quitter les locaux de la consultation dans les 15 minutes qui suivent l'injection.

◆ Contre-indications

La vaccination est un acte médical; il nécessite donc de tenir compte des caractéristiques propres de chaque enfant et du contexte (maladie, déficit immunitaire...).

En cas de maladie aiguë de l'enfant ($t^{\circ} > 38,5^{\circ}\text{C}$), il vaut mieux postposer la vaccination.

◆ Pourquoi faut-il continuer à vacciner contre des maladies devenues peu fréquentes, voire très rares chez nous ?

Tant que la maladie n'a pas complètement disparu de la planète, il y a des risques de la voir réapparaître. Pour différentes maladies, lorsque la couverture vaccinale baisse, on constate que des épidémies réapparaissent (c'est le cas actuellement pour la rougeole dans les pays européens).

◆ Allergie et vaccination

Un contexte allergique n'est pas une contre-indication à la vaccination sauf en cas d'allergie à un des composants du vaccin.

◆ Vaccination contre la Coqueluche pendant la grossesse

La vaccination, entre la 24^{ième} et la 32^{ième} semaine de grossesse, permet grâce au transfert des anticorps maternels, de protéger le nourrisson pendant les premiers mois de sa vie jusqu'à ce qu'il ait répondu à sa vaccination

◆ Vaccination « cocoon »

La stratégie de vaccination « cocoon » vise à vacciner les personnes ayant des contacts fréquents avec les nourrissons (parents, professionnels de l'accueil, etc.) pour éviter qu'ils ne les contaminent. Cette vaccination concerne spécifiquement la coqueluche qui est particulièrement grave chez les nourrissons de moins de 4 mois qui n'ont pas encore pu bénéficier de la protection par la vaccination complète. Les adultes vaccinés évitent de leur transmettre le microbe de la coqueluche pendant cette période de vulnérabilité.

Maladies concernées par la vaccination

◆ Poliomyélite

Maladie virale aiguë dont la gravité est variable. Elle peut entraîner des atteintes de la moelle épinière et laisser des séquelles sous forme de paralysies.

◆ Diphthérie

Appelée aussi « croup », c'est une angine sévère dite "à fausses membranes" rendant la respiration difficile et pouvant même entraîner le décès par asphyxie ou suite à des complications cardiaques, rénales ou neurologiques.

◆ Tétanos

Maladie grave, caractérisée par des contractures musculaires très douloureuses. La paralysie des muscles respiratoires peut entraîner la mort.

◆ Coqueluche

Maladie très contagieuse; caractérisée par de violentes quintes de toux associées à des difficultés respiratoires. C'est une maladie particulièrement grave, parfois mortelle, avant l'âge de 6 mois.

◆ Haemophilus influenzae de type b (Hib)

Cette bactérie provoque des méningites qui peuvent être mortelles, surtout chez les enfants de moins de cinq ans ou laisser parfois des séquelles graves comme une surdité ou une paralysie.

◆ Hépatite B

Le virus s'attaque préférentiellement aux cellules du foie et provoque une inflammation qui peut se manifester par une jaunisse et devenir chronique chez une personne sur dix. Le virus peut rester très longtemps dans l'organisme et entraîner une cirrhose ou un cancer du foie ; ce risque est d'autant plus élevé que l'infection survient tôt dans la vie. La transmission se produit par contact avec le sang (petites plaies, morsures, égratignures et salive contaminée par le sang, notamment lors de la chute d'une dent de lait) ou par voie sexuelle.

◆ Infections à pneumocoque (*Streptococcus pneumoniae*)

Les pneumocoques sont responsables de plusieurs maladies dont la plus grave est la méningite; ces bactéries peuvent aussi provoquer d'autres maladies comme des otites, des pneumonies et des septicémies.

◆ Rougeole

C'est une maladie très contagieuse de l'enfance, réputée bénigne mais qui présente néanmoins de nombreux risques de complications telles qu'otites, broncho-pneumonies, et même encéphalite. Lors des récentes épidémies de rougeole, 1/4 des enfants atteints ont dû être hospitalisés. A noter que la réponse au vaccin n'est pas optimale en dessous de l'âge de 1 an.

◆ Rubéole

C'est une maladie infantile bénigne qui passe souvent inaperçue; pourtant, elle est très dangereuse si une femme enceinte l'attrape pendant les trois premiers mois de sa grossesse car elle risque de provoquer des malformations graves du fœtus.

◆ Oreillons

C'est une maladie qui peut être grave chez l'adolescent et l'adulte car elle peut provoquer quoique rarement, des complications sous forme de surdité, pancréatite, myocardite, méningo-encéphalite ou l'inflammation des testicules (orchite) ou des ovaires.

◆ Rotavirus

Le virus provoque des gastroentérites, qui sont la première cause d'hospitalisation des enfants de moins de 5 ans.

◆ Méningocoque C

Responsable de septicémies et méningites dont les symptômes varient en fonction de l'âge. L'apparition sur la peau de petites taches rouges dont la couleur ne se modifie pas quand on les presse est un signe qui nécessite une intervention médicale de toute urgence.

◆ Papillomavirus

Il existe une centaine de types de papillomavirus humains. Une quarantaine d'entre eux peut provoquer des infections au niveau des organes génitaux, de l'anus et l'oro-pharynx. Ces virus sont courants, très contagieux et se transmettent lors des contacts intimes et des relations sexuelles.

Pour plus d'information, visitez le site vaccination-info.be

1-2
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Bébé suit des yeux votre visage à
. semaines.

Si vous transportez bébé en voiture, préférez un siège type coque qui se place dos à la route. Il protège mieux la colonne vertébrale en cas de choc.

N'oubliez jamais de le fixer avec la ceinture de sécurité.

N'installez jamais ce siège à l'avant du véhicule s'il est équipé d'un airbag côté passager ou débranchez l'airbag.

Etre papa et maman ne se fait pas d'un coup de «baguette magique».

Votre enfant est capable de vous aider à comprendre ce qu'il ressent à travers ses pleurs et ses sourires.

Notes et conseils



2-3
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite



Certains bébés peuvent être apaisés par la succion d'une tétine. Si votre bébé en a besoin, essayez de la réserver aux moments d'endormissement. Les caries dentaires étant contagieuses, rincez la tétine à l'eau et non dans la bouche

Soutenu, bébé tient la tête droite à semaines.

La plupart des nourrissons traversent une période difficile en fin de journée. Ils pleurent et sont parfois inconsolables. Ils ne sont pourtant pas malades, c'est leur manière d'exprimer la fatigue de la journée. Ils ont alors besoin de calme et de pénombre.

Il rit aux éclats lorsque

.....

Tourne-t-il la tête quand vous l'appellez ?

.....

Notes et conseils

◆ Quelle alimentation choisir ?

Jusqu'à 6 mois, bébé n'a besoin que de lait maternel. S'il est nourri au lait infantile, vous pourrez commencer à lui donner progressivement d'autres aliments à partir de 4 à 6 mois.

◆ Comment bébé réagit-il ?

Il comprend déjà beaucoup de choses. Avec tout son corps, il vous montre ce qu'il ressent. Il a besoin que vous lui parliez.

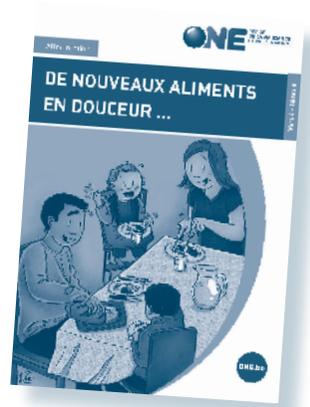
◆ Votre enfant va-t-il fréquenter un milieu d'accueil ?

Dès à présent rencontrez avec lui la ou les personnes qui s'en occuperont. Cela permettra d'établir une relation de confiance. Bébé sentira que vous êtes rassurés et s'en trouvera sécurisé.

Plus ce changement dans sa vie se fera progressivement, mieux il se passera. C'est pourquoi le milieu d'accueil vous proposera une période de familiarisation.

N'hésitez pas à informer le milieu d'accueil de ses habitudes : son horaire, ce qu'il aime, comment il s'endort, l'objet qu'il préfère.

Ce carnet doit servir de lien entre vous et le milieu d'accueil.



Le jeu

◆ **Qu'est-ce que le jeu pour l'enfant ?**

Jouer c'est agir. Regarder, écouter, toucher, prendre, pousser, faire rouler, remplir, vider, lancer... autant d'activités importantes pour le développement moteur, intellectuel et relationnel de votre enfant.

Le jeu c'est tout ça ! Il est pour votre enfant à la fois un plaisir et un moyen de grandir. Tout son corps y participe: les gestes, les sens, les sentiments.

◆ **Comment choisir un jeu ou un jouet ?**

Les jouets seront choisis suivant différents critères :

- l'âge et le rythme de développement de votre enfant : ni trop simple, ni trop compliqué!
- sa personnalité et ses centres d'intérêt.
- la sécurité : le jeu doit être muni du sigle CE, être solide, lavable, non toxique...

Préférez un jouet qui offre de multiples possibilités à son imagination plutôt qu'un objet coûteux à contempler.

Votre enfant évolue sur différents plans, ses jeux devront donc être variés.

◆ **Un exemple de choix pour un bébé de 3 mois :**

Les jeux, les activités, les contacts se font au travers de ses sens.

En plus des multiples contacts sensoriels avec vous, il appréciera des jouets légers, très colorés, sonores et qu'il peut mettre en bouche.

Il a également besoin d'un espace approprié pour se mouvoir en liberté et découvrir son corps : un tapis, une couverture où l'on dépose 1 ou 2 jouets faciles à manipuler.

3-4
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite



Couché sur le ventre, il dresse
la tête, appuyé sur les coudes
vers l'âge de

.....

Jouez ensemble : parlez, chan-
tez... Bébé essaie de communi-
quer avec vous. Sachez repérer
ses tentatives et répondez-lui

.....

S'endormir avec un biberon
de lait ou de boisson sucrée
est mauvais pour les dents.
Ne lui donnez pas cette
habitude.

Notes et conseils



4-5
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite



Il attrape ses jouets, les met en
bouche à l'âge de

.....

Pensez à les laver régulièrement !

Bébé babille-t-il ?

.....

Réagit-il aux bruits familiers ?

.....

.....

.....

Notes et conseils

5-6
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Il passe son jouet d'une main
à l'autre à mois

Tourne-t-il la tête pour
déterminer la source d'un bruit ?

.....

Le lait maternel ou le lait
infantile restent les aliments
essentiels jusqu'à 18 mois.

Désormais, l'enfant explore
activement son environnement.
Il commence à se déplacer pour
saisir les objets qui l'intéressent.
Quand l'avez-vous remarqué ?

.....

Petit à petit, il va manifester de
l'intérêt lorsque vous mangez.
C'est la période propice à la
découverte d'aliments autres
que le lait.

Choisissez des légumes
et des fruits de saison
en introduisant chaque nouvel
aliment progressivement.

Notes et conseils



6-7
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Qui reconnaît-il ?

.....

Chaque enfant a son propre
rythme de sommeil.
Le respecter lui permettra
de se sentir mieux.

Quand ils sont fatigués, les
enfants le manifestent.
Quels sont les signes de fatigue
chez le vôtre ?

.....

.....

Les enfants ont généralement
besoin de calme pour s'endormir.
Une petite chanson, une contine,
une musique, un câlin peuvent
faciliter le coucher. Mais évitez
de l'endormir dans les bras ou en
lui tenant la main. Car alors, s'il se
réveille pendant la nuit, il aura à
nouveau besoin de vous pour se
rendormir.

Notes et conseils

7-8
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Il explore son environnement.
Il touche à tout, porte tout à la
bouche. Soyez-y attentifs.

Quels jeux aime-t-il ?

.....
.....

Il est capable de rester en posi-
tion assise sans aide à l'âge
de mois.

Votre enfant vit une période
importante, riche en découvertes.
Il a envie de s'éloigner de vous
pour explorer le monde mais il
a aussi besoin de vous pour être
rassuré. Il commence à bien faire
la différence entre les personnes
qu'il connaît et celles qu'il ne
connaît pas. Il devient farouche,
se réfugie dans les bras, se méfie
des personnes moins connues.
Quand vous vous éloignez, il ne
comprend pas encore que vous
reviendrez.

Expliquez-lui et rassurez-le.

A-t-il un objet qui le sécurise
pendant votre absence ?

.....

Notes et conseils



8-9
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Il imite «bravo», «au revoir»
à mois.

Il tourne la tête à l'appel
de son nom à mois

Il prend un objet entre le pouce
et l'index depuis l'âge de

.....

Il n'a pas toujours envie
d'aller dormir.

Avez-vous un «rituel»
pour l'y préparer ?

.....

Évitez la télévision et les écrans

Parfois, il revit la nuit ses décou-
vertes de la journée sous forme
de cauchemars. Cela ne doit pas
vous inquiéter.

Il a besoin d'être tranquilisé, par-
lez-lui doucement, caressez-lui
la tête mais évitez de le prendre
dans votre lit.

Sa première dent est apparue à
. mois

9-10
mois



10-11
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Il se met debout en se tenant
aux meubles à
. mois

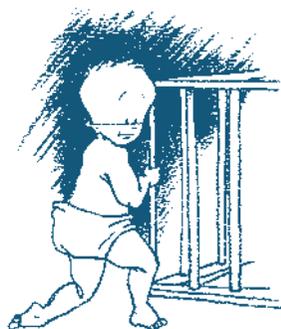
Le trotteur est à déconseiller.
Il est souvent responsable
d'accidents.

Faites-le participer
à vos repas familiaux.
Il vous imite et découvre de
nouveaux aliments.
Présentez-lui toujours un lait
adapté à son âge :
lait maternel
ou lait de 2ème âge.
Les cacahuètes et autres fruits
secs sont à proscrire en raison
des dangers d'inhalation.

Le brossage des dents commen-
cera dès la percée de la première
dent de lait, deux fois par jour
avec un dentifrice fluoré.
Évitez les aliments et boissons
sucrés. Habituez-le au goût
de l'eau "nature".
Pas de biberon "promenade" ou
dans le lit.

11-12
mois

Notes et conseils



12-13
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite



13-14
mois

Mon enfant dit ses premiers mots
à mois.

Quels sont-ils?

.....

Il devient de plus en plus
autonome.

Les chaussures ne sont pas néces-
saires pour apprendre à marcher.

Laissez-le marcher pieds nus
quand c'est possible pour
renforcer la musculature plantaire
et expérimenter de nouvelles
sensations.

Votre enfant commence
à se déplacer seul.

Aidez-le à prendre conscience
des dangers, (escaliers, fenêtres,
plans d'eau, ...).

N'oubliez pas que les pièces
les plus dangereuses
de la maison sont la cuisine
et la salle de bains.
Ne l'y laissez jamais seul.

Une tétine en bouche pendant
de longs moments ne lui permet-
tra pas d'apprendre à parler
correctement et risque
de provoquer des mauvaises
positions dentaires. Réservez-la
aux moments d'endormissement
et dès que possible, essayez
de l'en déshabituer.

Notes et conseils

14-15
mois

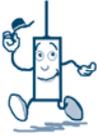
Poids

Taille

Périmètre
cârien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite



15-16
mois

A cet âge, il peut faire fréquemment des colères, soit lorsqu'il ne réussit pas ce qu'il entreprend, soit lorsqu'il se trouve face à un interdit. C'est une étape normale et transitoire de son développement. Ne lui administrez jamais de médicaments pour le calmer. Mais donnez-lui des limites claires, de manière répétée.

Il utilise toute son énergie pour sentir, toucher, goûter. c'est ainsi qu'il apprend. Laissez-le faire, tout en veillant à ce que son environnement soit exempt de danger.

Les interdictions doivent être limités, clairs et cohérents pour qu'il les comprenne. Progressivement, il apprendra à maîtriser ses envies.

Faites preuve de patience, de fermeté et de tendresse.

Notes et conseils



16-17
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Il joue avec des cubes et essaie
de les empiler.

Il fait ses premiers pas depuis
l'âge de

Il apprécie la saveur naturelle
des aliments.
Il n'est pas nécessaire
d'y ajouter du sucre ou du sel.

Dit-il déjà plusieurs mots ?
lesquels ?

.....
.....

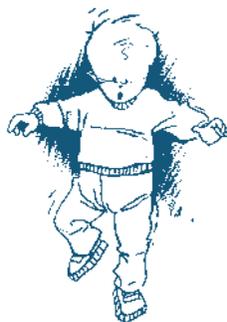
17-18
mois



Chaque soir, un petit rituel
(raconter une histoire, faire un
câlin) sécurisera votre enfant
et l'aidera à s'endormir.
Son lit n'est pas un lieu de
punition, mais un domaine
où il se sent bien.

Votre enfant devrait avoir reçu
ses vaccinations de base :
N'oubliez pas de rentrer à la
commune le certificat attestant
la vaccination antipoliomyélique.

Notes et conseils



18-19
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Avez-vous repéré les dangers
possibles dans son
environnement ?

.....
.....

Son histoire, son livre préférés

.....

Il est capable de manger seul,
il utilise la cuillère
ou la fourchette depuis

.....

Proposez-lui 4 repas par jour.
Le goûter est un vrai repas. il se
compose idéalement de pain, d'un
peu matière grasse, d'un fruit,
d'un produit laitier et d'eau..

19-20
mois

Notes et conseils



20-21
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Parler devient un plaisir.
Votre enfant aime que vous
l'écoutez.
Racontez-lui ce que vous faites.
En vous entendant parler ,
il enrichira son vocabulaire.
Encouragez-le à s'exprimer.
S'il ne parle pas encore,
signalez-le à votre médecin..

21-22
mois

Il associe deux mots depuis

.....

Ses jeux préférés sont :

.....

Évitez la télévision et autres écrans

Notes et conseils

22-23
mois

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Les petits enfants ont une peau particulièrement sensible. L'exposition au soleil demande des précautions : tee-shirt, chapeau, crème et lunettes solaires.



23-24
mois

A tout moment, il teste son indépendance. Lui montrer clairement ce que vous acceptez ou refusez le rassure. Proposez-lui des limites acceptables tant par vous que par lui. Il est important que chacun se sente respecté.

Des dépistages visuels sont organisés dans les consultations de l'ONE.

Notes et conseils

2 ans
1er trim.

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Il apprend à se moucher.
Est-ce difficile ?
Demandez-lui par exemple de
souffler par le nez sur une plume.

L'enfant préfère certains aliments,
il en refuse d'autres.
C'est normal.
N'hésitez pas à lui représenter
un aliment qu'il a déjà refusé. De
nombreux essais sont souvent
nécessaires avant d'apprécier
toutes les saveurs.

Quelles sont ses histoires et ses
chansons préférées ?

.....
.....
.....

Votre enfant peut commencer à
s'asseoir sur le petit pot.
L'acquisition de la propreté ne
doit pas devenir une obsession.
Laissez-lui le temps de prendre
conscience qu'il est capable de
se retenir.

Notes et conseils



2 ans
2^{ème} trim.

Poids

Taille

Périmètre
cârnien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Il a besoin d'expérimenter, de créer : il apprécie la pâte à sel ... la plasticine...

Bientôt l'école ?

Pour bien choisir l'école de votre enfant, demandez à la visiter pendant les heures de classe et à rencontrer les enseignants. Choisissez avec eux le meilleur moment pour lui faire découvrir cette nouvelle aventure. Au début, il est possible de l'y mettre à mi-temps

L'enfant a besoin de s'affirmer. Il le manifeste parfois par des colères. Si cela vous inquiète, n'hésitez pas à demander conseil.

En voiture, veillez à ce qu'il soit toujours bien attaché dans un siège adapté à sa taille et à son poids et à ce qu'il sorte du véhicule, du côté trottoir.

Notes et conseils

◆ La santé à l'école

Pendant toute sa scolarité, votre enfant va bénéficier d'une surveillance médicale par le médecin et l'infirmière scolaire dans le cadre de la Promotion de la Santé à l'École (PSE). Ces bilans de santé sont obligatoires et gratuits.

■ La promotion de la santé à l'école est organisée par un Service de Promotion de la Santé à l'École (SPSE), dans l'enseignement subventionné par la Fédération Wallonie-Bruxelles ou, par un Centre Psycho-Médico-Social (CPMS) dans l'enseignement organisé par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Les missions de la PSE sont :

- de veiller avec vous et les autres professionnels de la santé, au bon développement de votre enfant. **A cet effet, il est recommandé de munir votre enfant de ce carnet à l'occasion de tout bilan de santé.**
- de dépister d'éventuels problèmes de santé;
- d'effectuer le bilan vaccinal et un rattrapage éventuel des vaccins, avec votre autorisation ;
- de participer à la promotion de la santé au sein de l'école ;
- de prévenir les maladies infectieuses en milieu scolaire et de vous avertir des mesures éventuelles à prendre ;
- de promouvoir un environnement scolaire favorable à la santé.

Tout comme les Consultations de l'ONE, la SPSE recueille des données statistiques sur la santé des enfants en âge scolaire dans le but d'orienter au mieux la politique de santé des jeunes.

Les services PSE garantissent le strict anonymat de ces données.

■ Le Centre Psycho-Médico-Social (CPMS), en dehors de ses éventuelles missions SPSE est plus particulièrement chargé:

- de favoriser le développement harmonieux et le bien-être individuel de l'enfant ;
- d'aider au repérage des difficultés scolaires et à la mise en place de remédiations ;
- de soutenir les parents dans leurs tâches éducatives ;
- d'aider à l'orientation scolaire et professionnelle de l'enfant.

C'est un service tout à fait indépendant de l'école. Ses consultations sont également gratuites et se font à la demande.

Les équipes des services PSE et des centres PMS sont à votre disposition pour parler de toute question que vous vous posez à propos de la santé ou du bien-être de votre enfant en âge scolaire. Elles sont tenues au secret professionnel.

Les coordonnées de ces différents services peuvent vous être communiquées par la direction de l'école. Vous pouvez également les trouver sur les sites Web de l'ONE ou de l'enseignement:

<http://www.one.be/professionnels/suivi-medico-social/a-l-ecole/>

<http://www.enseignement.be/index.php?page=26028>

◆ **Votre enfant découvre l'école – En route sur le chemin de l'autonomie.**

Votre enfant est prêt à rentrer en maternelle. Une grande étape, pour lui comme pour vous ! Un nouveau monde à découvrir, un nouveau rythme de vie quotidienne auquel s'habituer...

Donnez-lui le temps de trouver ses marques. C'est une aventure qui se construit pas à pas, tout en douceur.

Pour le préparer à l'entrée à l'école :

- Parlez avec lui de l'école, de façon joyeuse et positive ;
- Lisez-lui un livre sur le sujet ;
- Allez visiter sa classe avant la rentrée, si l'école le permet

Pour faciliter ses journées et l'aider dans son autonomie:

- Prévoyez des vêtements de rechange ;
- Un doudou pour la sieste ;
- Des pantalons faciles à baisser pour un usage aisé des toilettes, des chaussures qui se mettent et s'enlèvent sans difficulté (avec scratchs par exemple) ;
- Pensez au côté pratique des fournitures scolaires : un cartable, une gourde, une boîte tartine que l'on ouvre et ferme sans difficulté.

◆ **Sur le chemin de l'école**

Ne laissez jamais un enfant seul sur la voie publique : à cet âge, il n'a pas le sens du danger, il ne voit pas venir les voitures, il ne sait pas discerner si elles viennent de gauche ou de droite, et il ignore qu'elles ne s'arrêtent pas aussi vite que dans les dessins animés !

◆ **N'oubliez jamais que vous lui servez de modèle !**

Apprenez-lui à marcher du côté des maisons, à regarder de tous les côtés avant de traverser, à attendre que le petit bonhomme soit vert, à boucler sa ceinture de sécurité...

2 ans
3^{ème} trim.

Poids

Taille

Périmètre
cârien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Déjeuner : une bonne habitude
avant de commencer la journée !

Son petit déjeuner est important :
une tartine, un peu de matière
grasse, un produit laitier, un fruit
et de l'eau.

Quelles sont ses préférences ?

.....
.....
.....

Arrive-t-il à dire son prénom ?

.....

Notes et conseils



2 ans
4^{ème} trim.

Poids

Taille

Périmètre
cârien

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Pour éviter des déformations qui pourraient entraîner des traitements orthodontiques lourds, il vaut mieux le sevrer de la tétine

Consulter le dentiste régulièrement est une habitude qu'il convient d'acquérir à partir de 2 ans. Les enfants âgés de moins de 18 ans bénéficient, au tarif conventionné, de la gratuité des soins dentaires à l'exception de l'orthodontie



A chaque âge, il convient d'être attentif à la quantité de dentifrice à utiliser ainsi qu'aux doses de fluor

Notes et conseils

| AGE | CONCENTRATION EN FLUOR | QUANTITÉ DE DENTIFRICE |
|-------------------|------------------------|------------------------|
| avant 2 ans | 500 - 1000 ppm | Taille d'un petit pois |
| entre 2 et 6 ans | 1000 - 1450 ppm | Taille d'un petit pois |
| à partir de 6 ans | 1450 ppm | Longueur de 1 à 2 cm |

Source : avis du Conseil Supérieur de la Santé - déc. 2011

3-3,5
ans

Poids

Taille

Tension
artérielle

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Ne le laissez pas regarder la télévision plus d'une demi-heure par jour. Choisissez avec lui des émissions ou films adaptés à son âge.
N'hésitez pas à discuter avec lui de ce qu'il vient de regarder.

Il dit «Je» !

Comment manifeste-t-il sa fatigue ?
En bâillant, par de la mauvaise humeur, par une trop grande excitation ...



Pédiculose :
si votre enfant a des poux,
cela n'a absolument rien
de honteux.
Parlez-en à la consultation,
à votre médecin ou au Service de
la Santé Scolaire pour obtenir
toute information relative
au traitement à appliquer

Notes et conseils

3,5-4
ans

Poids

Taille

Tension
artérielle

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Comment aime-t-il se préparer au
sommeil ?

.....
.....
.....

Ses activités scolaires
préférées...

.....



Ses copains ?

.....
.....
.....

Votre enfant va bénéficier de
son premier bilan de santé par
l'équipe de Santé Scolaire

Notes et conseils



4-5
ans

Poids

Taille

Tension
artérielle

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Votre enfant commence à s'habiller seul.
Il maîtrise de mieux en mieux ses mouvements.
Il joue avec plaisir dans l'eau.
Il apprend à rouler à vélo.

Parle-t-il bien ?
Son langage est-il compréhensible par quelqu'un qui ne le connaît pas ?
Si vous avez des doutes à ce sujet, parlez-en à son enseignant(e) ou au médecin.

Evitez les grignotages entre les repas et les boissons sucrées.
L'eau « nature » est la meilleure boisson quand on a soif.
Offrez-lui des occasions de se dépenser physiquement.
Limitez le temps passé devant la télévision et les autres écrans

Notes et conseils



5-6
ans

Poids

Taille

Tension
artérielle

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite



Il saute à cloche-pied à

Il roule à vélo sans stabilisateurs
depuis

Lors du bilan de santé
en 3^{ème} maternelle,
la médecine scolaire vérifiera
les vaccinations de votre enfant.
Entre 5 et 6 ans, une vaccination
de rappel est prévue contre la
poliomyélite, la diphtérie,
le tétanos et la coqueluche.

C'est l'âge du début
des apprentissages scolaires.
Aller tous les jours à l'école est
donc important
dès la 3^{ème} maternelle.
Pour apprendre à lire et à
écrire, il faut un certain degré
de développement,
que chaque enfant atteint
à son propre rythme.
En avez-vous déjà discuté avec
son enseignant(e) ou avec un
professionnel de la santé ?

Variez bien les aliments,
proposez-lui 4 repas par jour.

Notes et conseils



6-7
ans

Poids

Taille

Tension
artérielle

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Activités préférées :

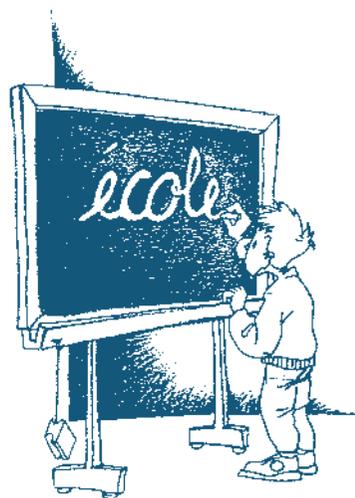
.....
.....
.....

Si votre enfant n'est pas propre la nuit, discutez-en avec votre médecin.

Avec un petit déjeuner complet, la collation dans la matinée est inutile. Seule l'eau suffit durant la matinée.

Il aime regarder la T.V. ou jouer sur les écrans ?
N'oubliez pas qu'il a aussi besoin d'occupations plus actives ou plus créatives.
Que fait-il en dehors de la maison et de l'école ?

C'est l'âge d'apparition des premières dents définitives.
N'oubliez pas d'effectuer une visite chez le dentiste, au moins une fois par an. L'INAMI rembourse intégralement (au tarif conventionné) les consultations chez le dentiste jusqu'à l'âge de 18 ans , à raison de deux visites par an.



7-8
ans

Poids

Taille

Tension
artérielle

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Activités préférées :

.....
.....
.....

L'enfant a besoin de savoir que vous vous intéressez à son travail et que vous avez confiance dans l'école que vous avez choisie. N'hésitez pas à dialoguer avec ses enseignants.

Il choisit lui-même ses amis. Permettez-lui de les retrouver en dehors de l'école ainsi que de les inviter à la maison même si cela crée quelque désordre.

La médecine scolaire vérifiera en deuxième primaire la vaccination de votre enfant et vous précisera les vaccinations recommandées.

Notes et conseils

8-10
ans

Poids

Taille

Tension
artérielle

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite

Activités préférées :

.....
.....
.....

Le repas pris ensemble
peut être un moment d'échange
et de détente.
Et si vous pensiez à éteindre
la T.V. et autres écrans ?

Votre enfant apprécie l'intérêt
que vous marquez pour ses
activités, ses préoccupations
et ses projets.

En 4^{ème} primaire, votre enfant
bénéficiera d'un dépistage visuel
par la médecine scolaire.

Notes et conseils

10-12
ans

Poids

Taille

Tension
artérielle

Comment évolue
votre enfant

Date de
la visite



L'attrance pour la première cigarette pourrait bientôt se présenter. Avez-vous parlé à votre enfant des méfaits du tabac mais aussi de l'alcool et des autres drogues ?

Lors du bilan de santé de 6ième primaire, la médecine scolaire vérifiera les vaccinations de votre enfant et vous précisera quelles vaccinations lui sont recommandées. Entre 11 et 12 ans, la deuxième dose du vaccin contre la rougeole, la rubéole et les oreillons est prévue.

Notes et conseils

12
ANS

La puberté L'adolescence

◆ La puberté

L'âge du début de la puberté est très variable ; il se situe dans 95% des cas entre 8 et 13 ans chez la fille et entre 9 et 14 ans chez le garçon. Sa durée varie de moins d'1 an à plus de 3 ans.

Chez la fille, les premiers signes de puberté sont le développement des seins et une poussée de croissance rapide. La pilosité s'installe ensuite progressivement, et on considère que la période pubertaire se clôture par l'apparition des premières règles généralement vers l'âge de 12-13 ans, mais parfois plus tôt ou plus tard. A partir de ce moment, la jeune fille est susceptible d'être enceinte.

Chez le garçon, la puberté débute par une poussée de croissance, suivie du développement des organes sexuels. La mue de la voix et l'apparition de la moustache se produisent un peu plus tard.

Chaque jeune a son propre rythme pour le développement de sa maturité physique.

Il a besoin que l'on respecte son intimité et son domaine privé.

Toutefois, s'il ne présente aucun signe de puberté à 14 ans pour une fille, à 15 ans pour un garçon, parlez-en à son médecin traitant.

◆ L'adolescence

Le mot «adolescence» désigne une période de changements et de maturation psychologiques et affectifs qui caractérisent le passage de l'enfance à l'âge adulte.

Lors de cette période, de nombreux changements vont se produire chez votre enfant : des changements physiques, hormonaux, psychologiques et sociaux. Tous ces changements qui lui arrivent peuvent parfois le gêner et affecter son humeur, ses émotions.

L'adolescent se détache progressivement de ses parents. Il s'ouvre à de nouvelles choses, imite ses semblables, teste ses limites.

Son monde se construit maintenant beaucoup plus autour de ses relations amicales et amoureuses.

C'est notamment pourquoi les réseaux sociaux occupent une grande place dans la vie de l'adolescent. Ils lui permettent de se retrouver entre pairs, d'échanger et de développer des relations en-dehors de l'école ou de la famille.

Cependant, il a plus que jamais besoin de ses parents, d'être soutenu et reconnu.

Il existe, des professionnels prêts à répondre aux questions qui peuvent se poser dans ces moments-là:

- le médecin
- le Service P.S.E.
- le Centre P.M.S.
- Un Service de Santé Mentale

12-14
ans

Poids

Taille

Tension
artérielle

Informations et conseils

Date de
la visite



Pas trop fort ! Protège tes oreilles !

Ecouter de la musique trop fort
peut avoir des conséquences
graves sur l'audition

Combien d'heures par jour
passes-tu devant un écran
(tablette, ordinateur, TV,
smartphone,..) ?

.....

Il est conseillé de ne pas
dépasser 2 heures d'écran par
jour. Pense à sortir, bouger et à
profiter d'autres activités.

Quelques bilans sont prévus
en secondaire et au début des
études supérieures pour conti-
nuer à suivre ta santé.

Tu ne le sais peut-être pas mais
ton goûter, c'est plus qu'un
en-cas, c'est un vrai repas! Sa
composition idéale: du pain et
un peu de matière grasse,
un fruit, un produit laitier
et de l'eau

Notes et conseils

14-16
ans

Poids

Taille

Tension
artérielle

Informations et conseils

Date de
la visite



Un rappel de vaccination contre la diphtérie-tétanos-coqueluche est prévu vers 15-16 ans.

Le prochain rappel de vaccination (rappel à faire après dans 10 ans) est à prévoir en

.....

Il pourra être réalisé chez le médecin traitant tout comme d'autres vaccins si nécessaire.

Quels sont tes loisirs?

.....
.....
.....

Chez les garçons la voix peut changer. L'as-tu remarqué chez toi?

.....

Chez les filles, les premières règles apparaissent généralement vers 13 ans mais parfois plus tôt ou plus tard.

Age de tes premiers règles

.....

Notes et conseils

16-18
ans

Poids

Taille

Tension
artérielle

Informations et conseils

Date de
la visite



Après 18 ans, un contrôle
annuel chez le dentiste est
toujours conseillé.

Tu gères à présent les documents
concernant ta santé. Conserve-
les soigneusement ainsi que ce carnet.

Si un jour tu as besoin d'un
renseignement, de conseils,
n'hésite pas à rencontrer
un professionnel prêt à t'écouter
et répondre à tes questions :

- ton médecin
- le service PSE
- le centre P.M.S.
- un centre de planning familial

Notes et conseils

Dépistages des troubles visuels

| Date | Méthode utilisée | Résultat |
|------|------------------|----------|
| | | |

Dépistages des troubles auditifs

| Date | Méthode utilisée | Résultat |
|------|------------------|----------|
| | | |

Examens bucco-dentaires

Age
préconisé

Date

2 ans

3 ans

4 ans

5 ans

6 ans

7 ans

8 ans

9 ans

10 ans

11 ANS À 18 ANS →

Examens bucco-dentaires

| Age préconisé | Date |
|------------------|------|
| 11 ans | |
| 12 ans | |
| 13 ans | |
| 14 ans | |
| 15 ans | |
| 16 ans | |
| 17 ans | |
| 18 ans | |

Les enfants âgés de moins de 18 ans bénéficient de la gratuité des soins dentaires chez les dentistes conventionnés à l'exception de l'orthodontie (la correction des défauts de la dentition) à raison de deux visites par an.

Événements importants, traitements chroniques et examens particuliers

Date

cachet du
médecin

| Date | | cachet du médecin |
|------|--|----------------------|
| | | |

Événements importants, traitements chroniques et examens particuliers

Date

cachet du
médecin

Courbes poids et taille :

Ces courbes sont proposées à titre indicatif car il n'existe pas de normes absolues en matière de poids et de taille.

C'est avant tout l'évolution harmonieuse de l'enfant par rapport à de telles références qui requiert l'attention.

Si vous avez des doutes à ce propos, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Table des matières des courbes de croissance

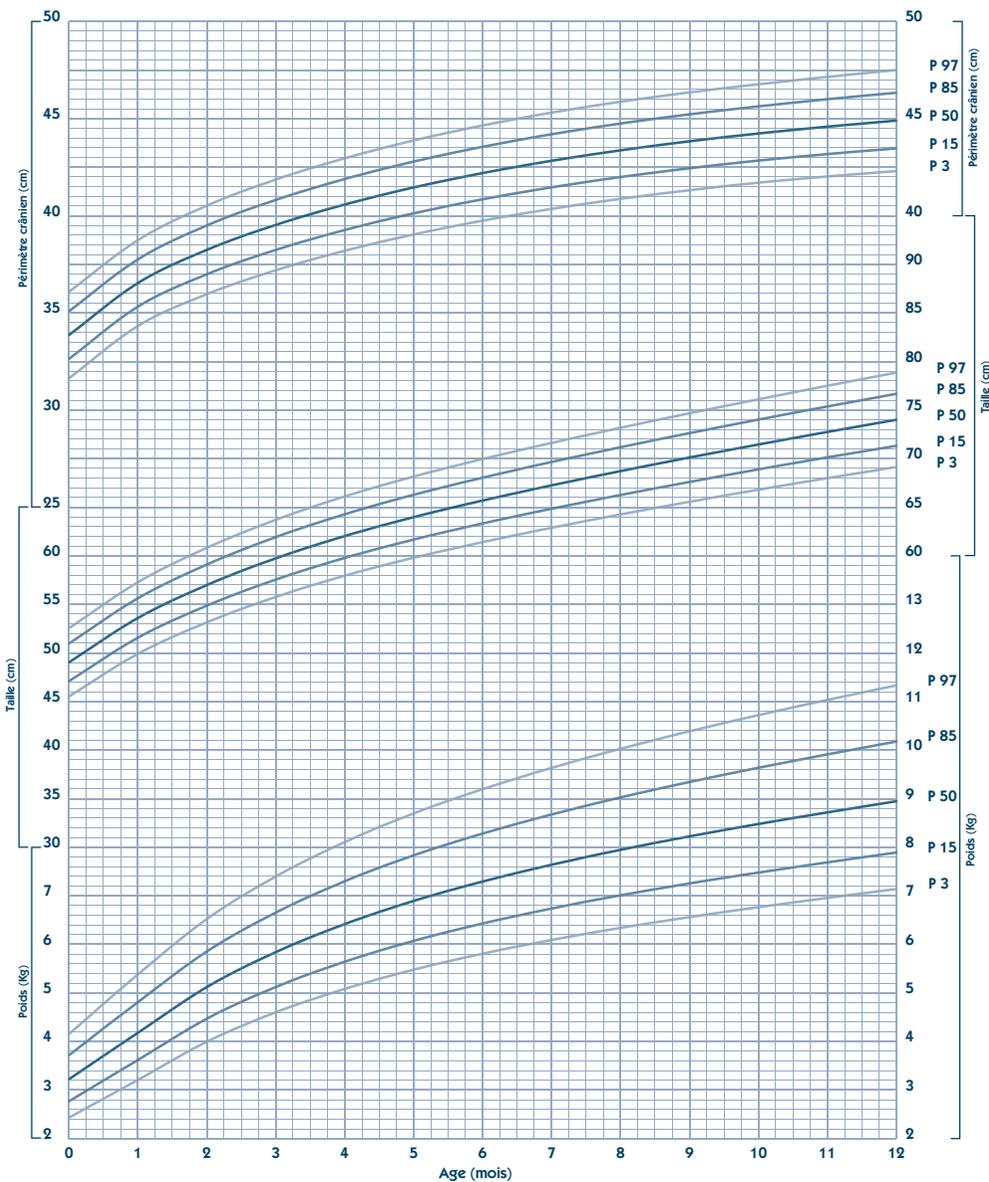
Filles

| | |
|---|----|
| Poids - Taille - Périmètre crânien - 0 à 1 an | 94 |
| Poids - Taille - 1 à 7 ans..... | 95 |
| Périmètre crânien - 1 à 7 ans | 96 |
| IMC de l'OMS - 0 à 5 ans..... | 97 |
| Poids - Taille - 5 à 18 ans..... | 98 |
| IMC de l'OMS - 5 à 19 ans..... | 99 |

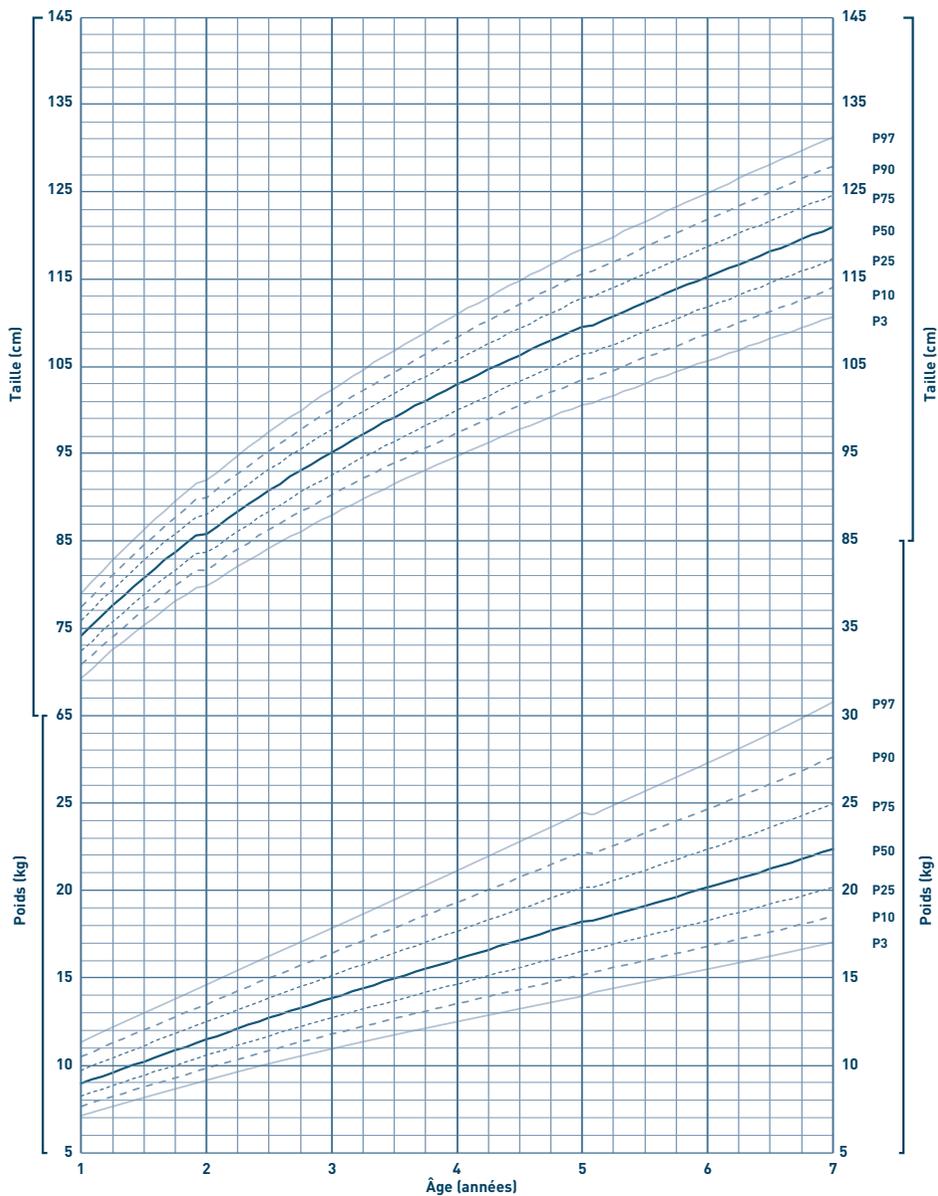
Garçons

| | |
|---|-----|
| Poids - Taille - Périmètre crânien - 0 à 1 an | 100 |
| Poids - Taille - 1 à 7 ans..... | 101 |
| Périmètre crânien - 1 à 7 ans | 102 |
| IMC de l'OMS - 0 à 5 ans..... | 103 |
| Poids - Taille - 5 à 18 ans..... | 104 |
| IMC de l'OMS - 5 à 19 ans..... | 105 |

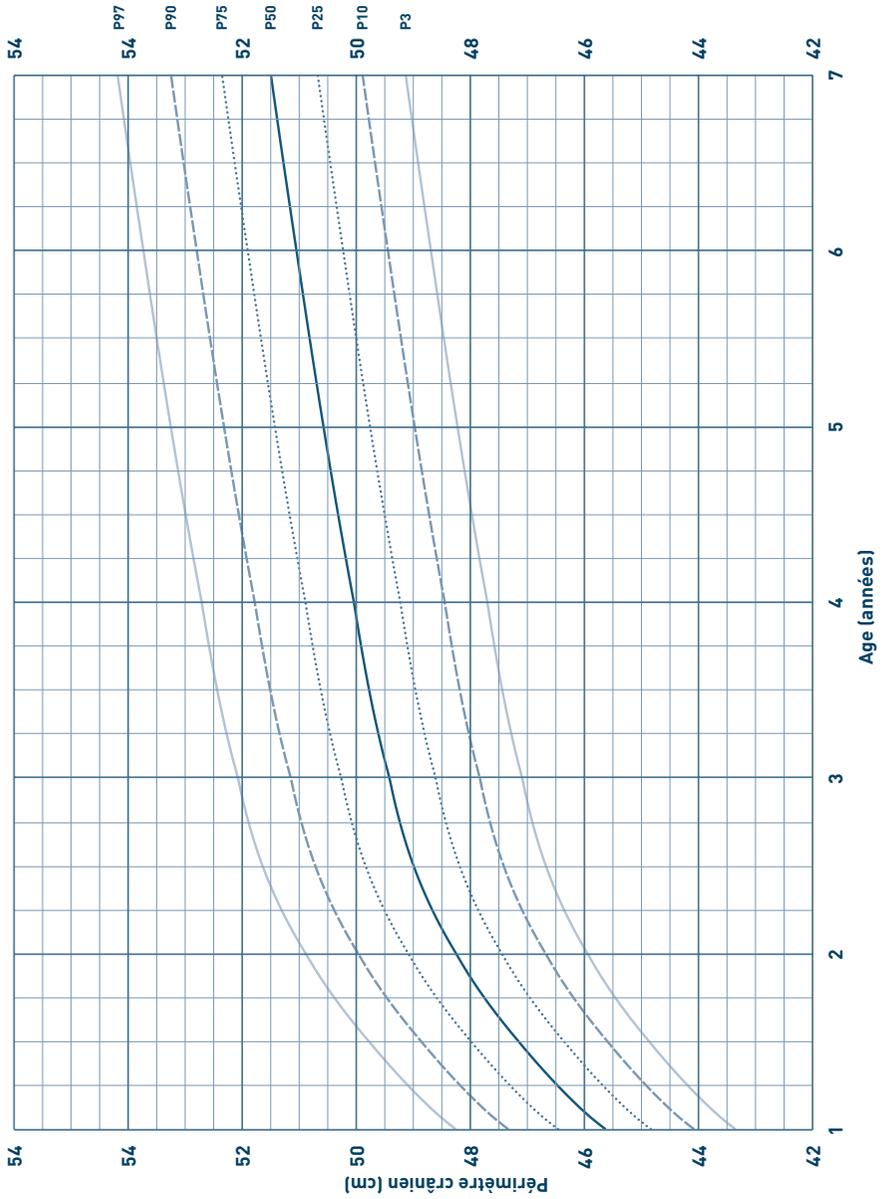
POIDS, TAILLE, PÉRIMÈTRE CRÂNIEN - FILLES - 0 à 1 an



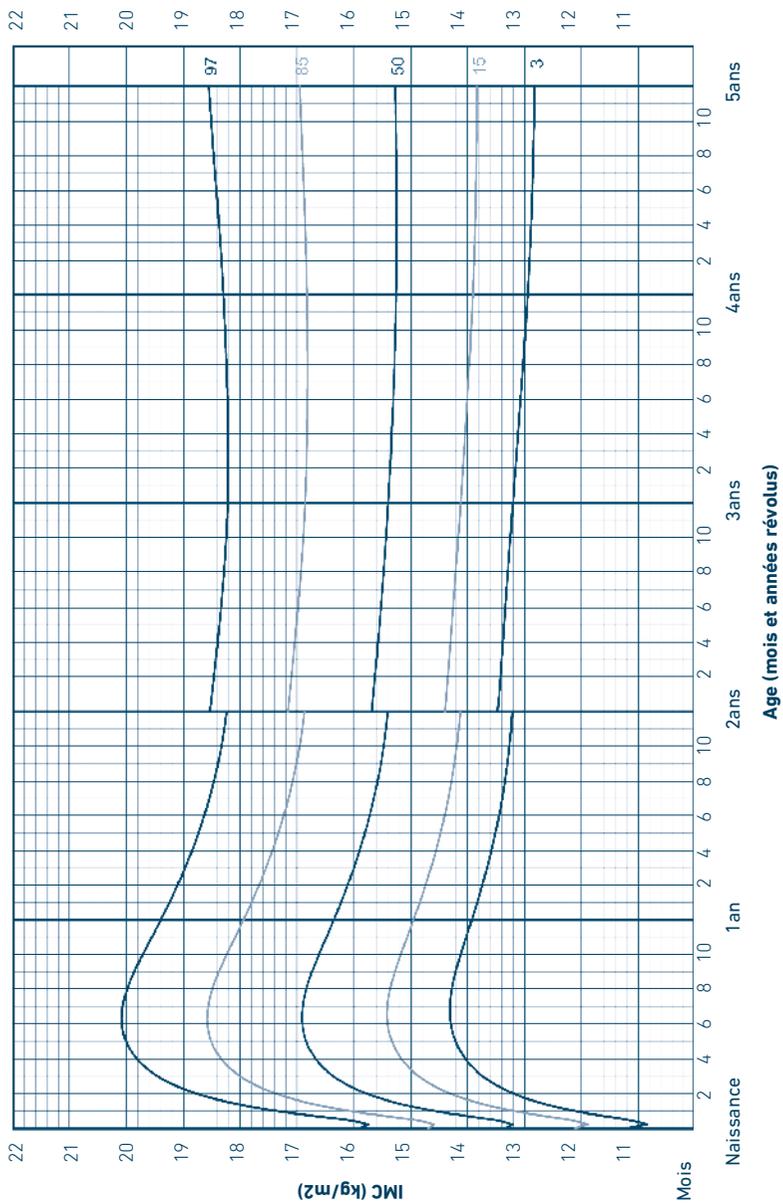
POIDS, TAILLE - FILLES - 1 à 7 ans



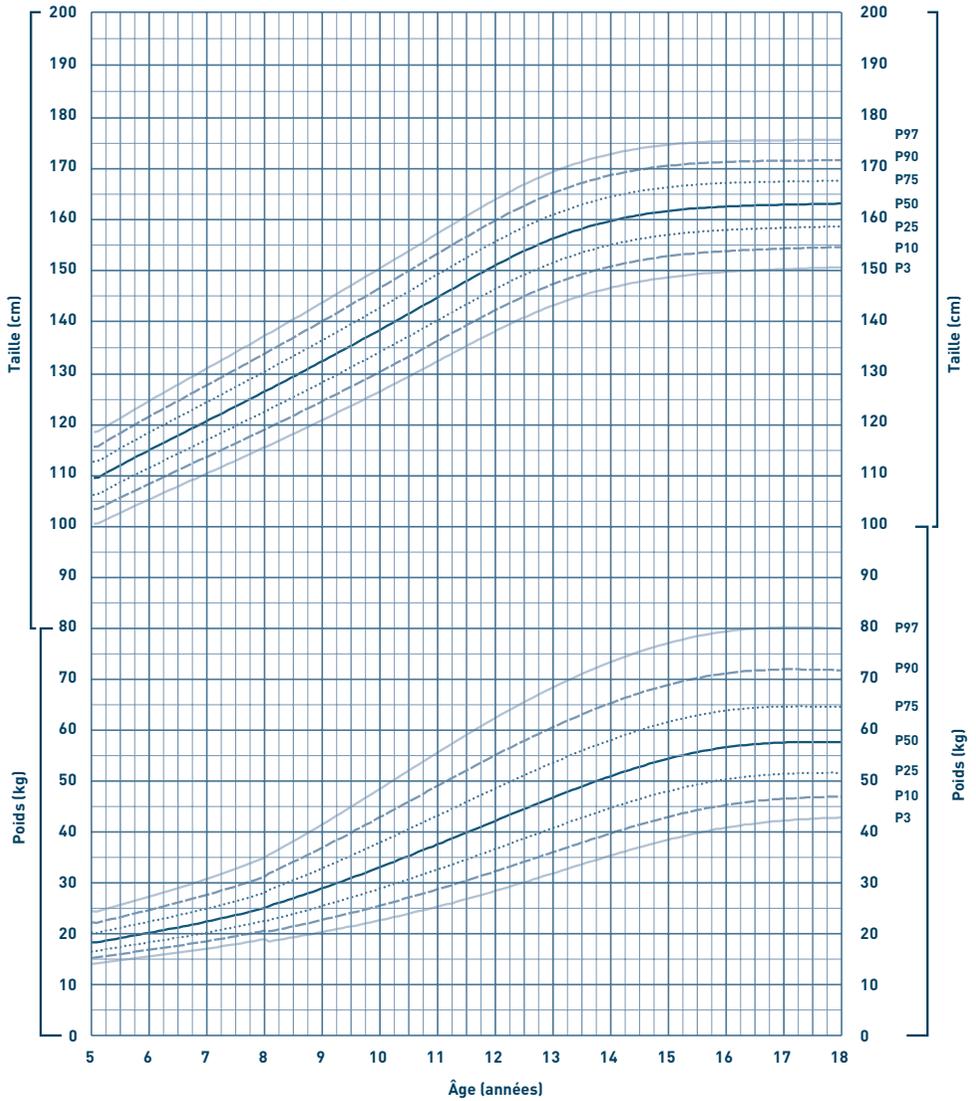
PERIMÈTRE CRÂNIEN - FILLES - 1 À 7 ANS



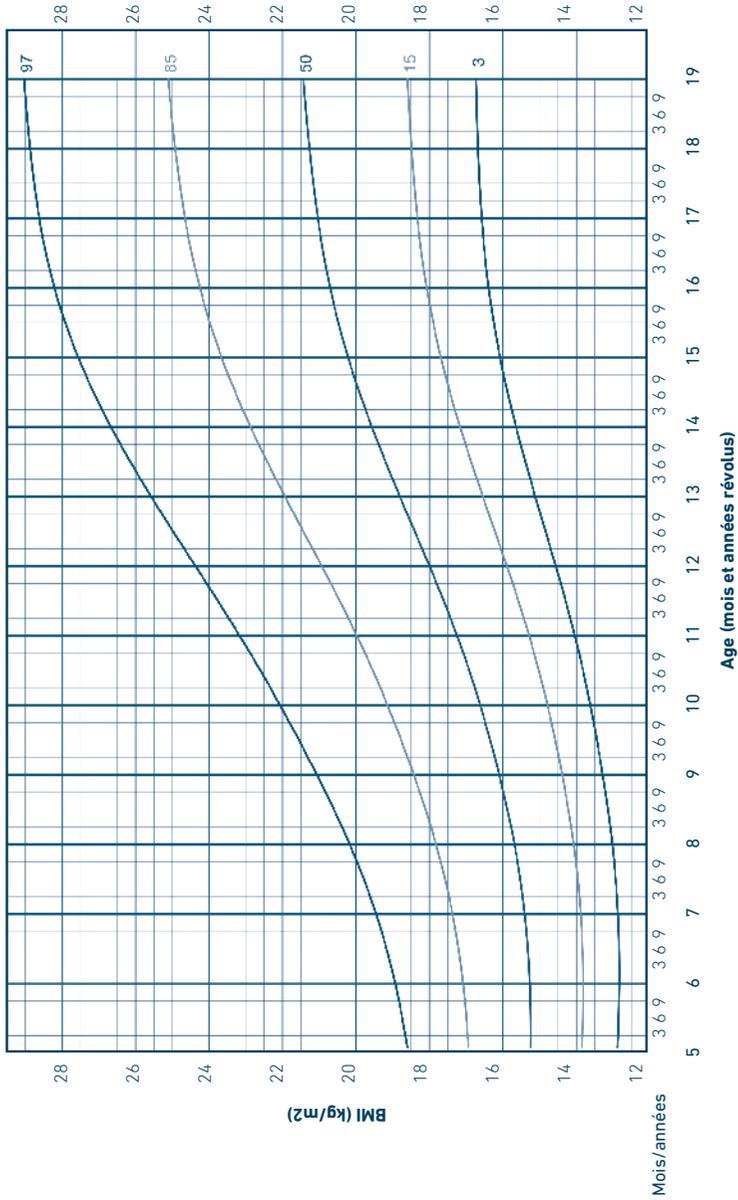
IMC DE L'OMS - FILLES - 0 À 5 ANS



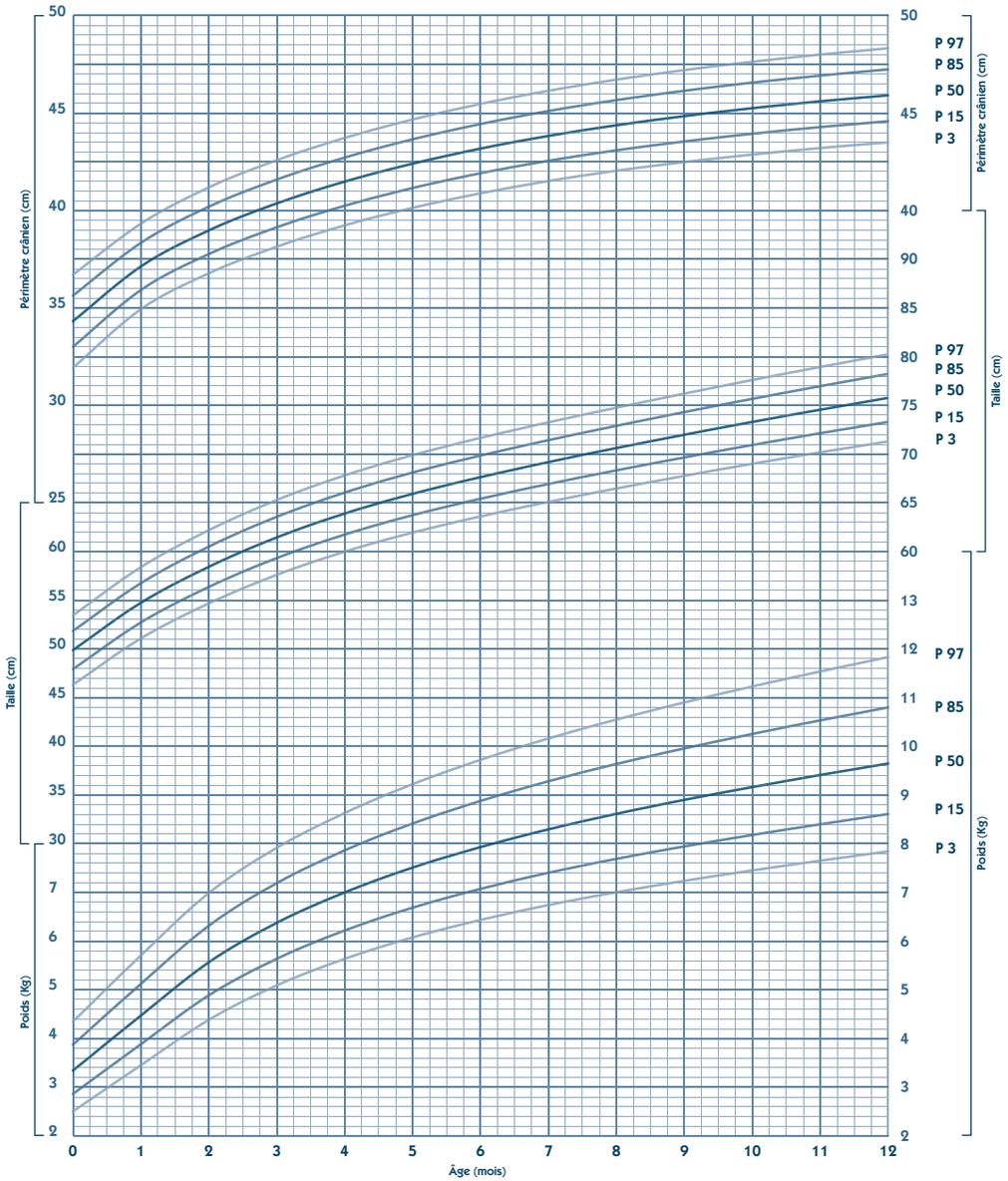
POIDS, TAILLE - FILLES - 5 à 18 ans



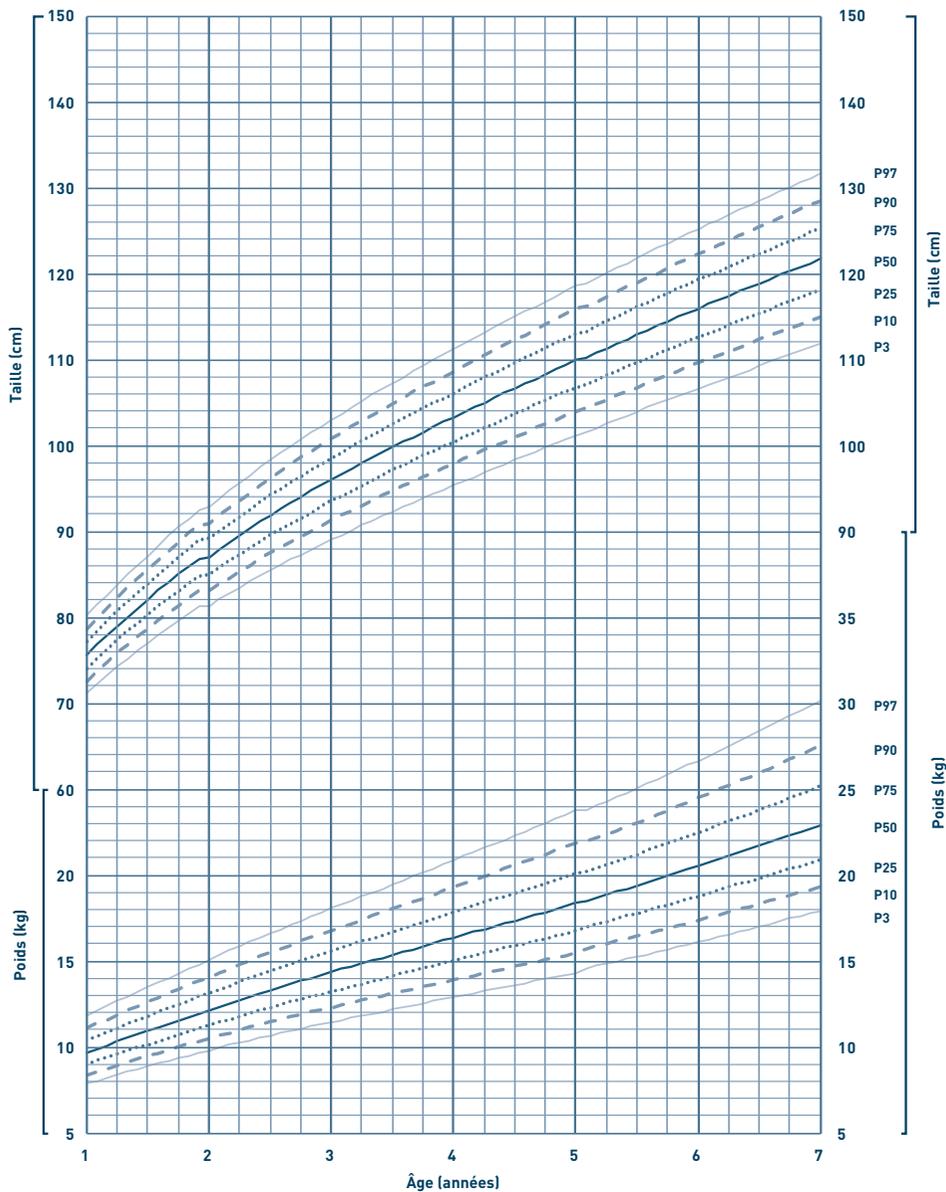
IMC DE L'OMS - FILLES - 5 À 19 ANS



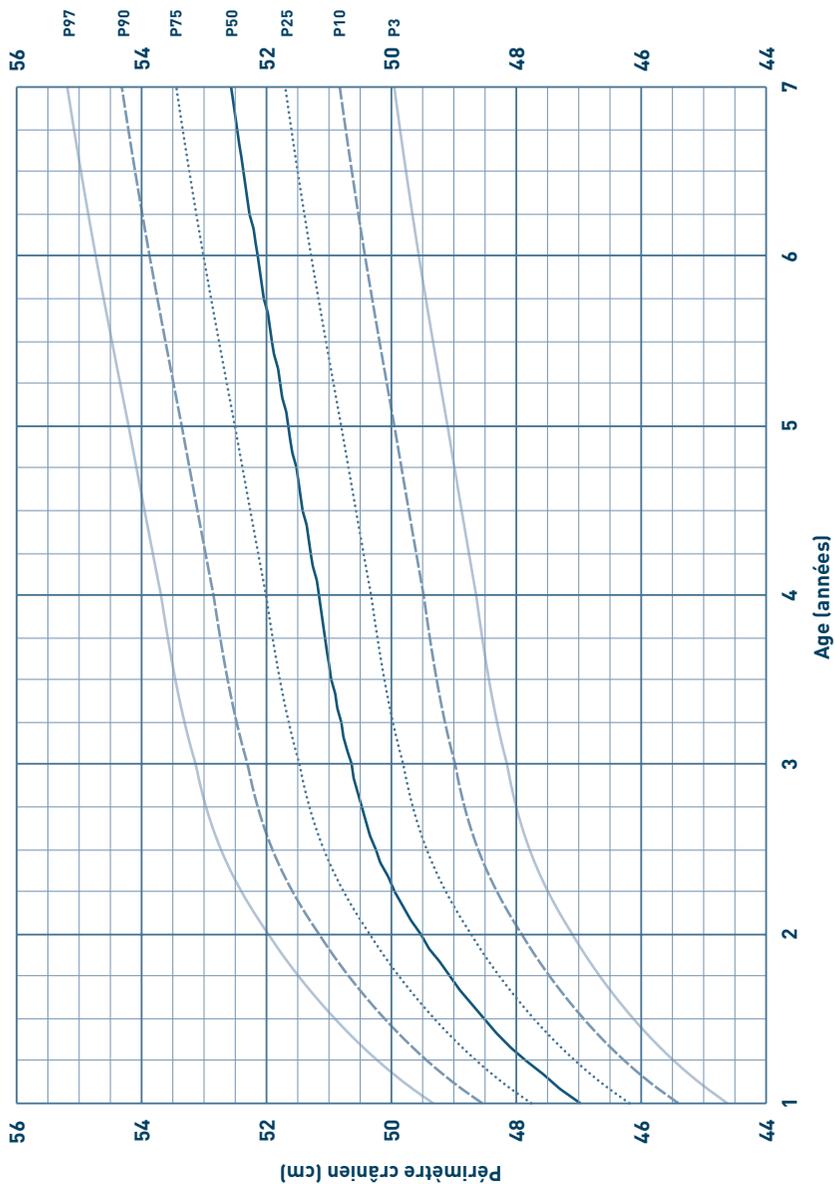
POIDS, TAILLE, PÉRIMÈTRE CRÂNIEN - GARÇONS - 0 à 1 an



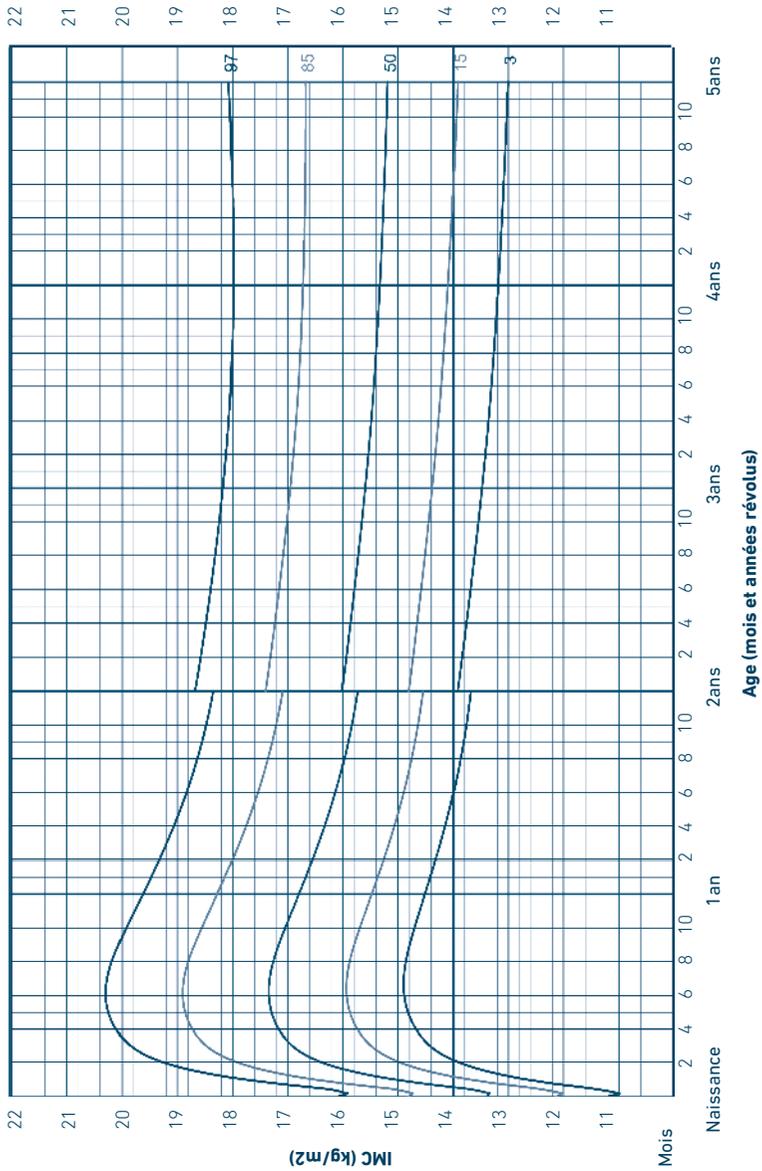
POIDS, TAILLE - GARÇONS - 1 à 7 ans



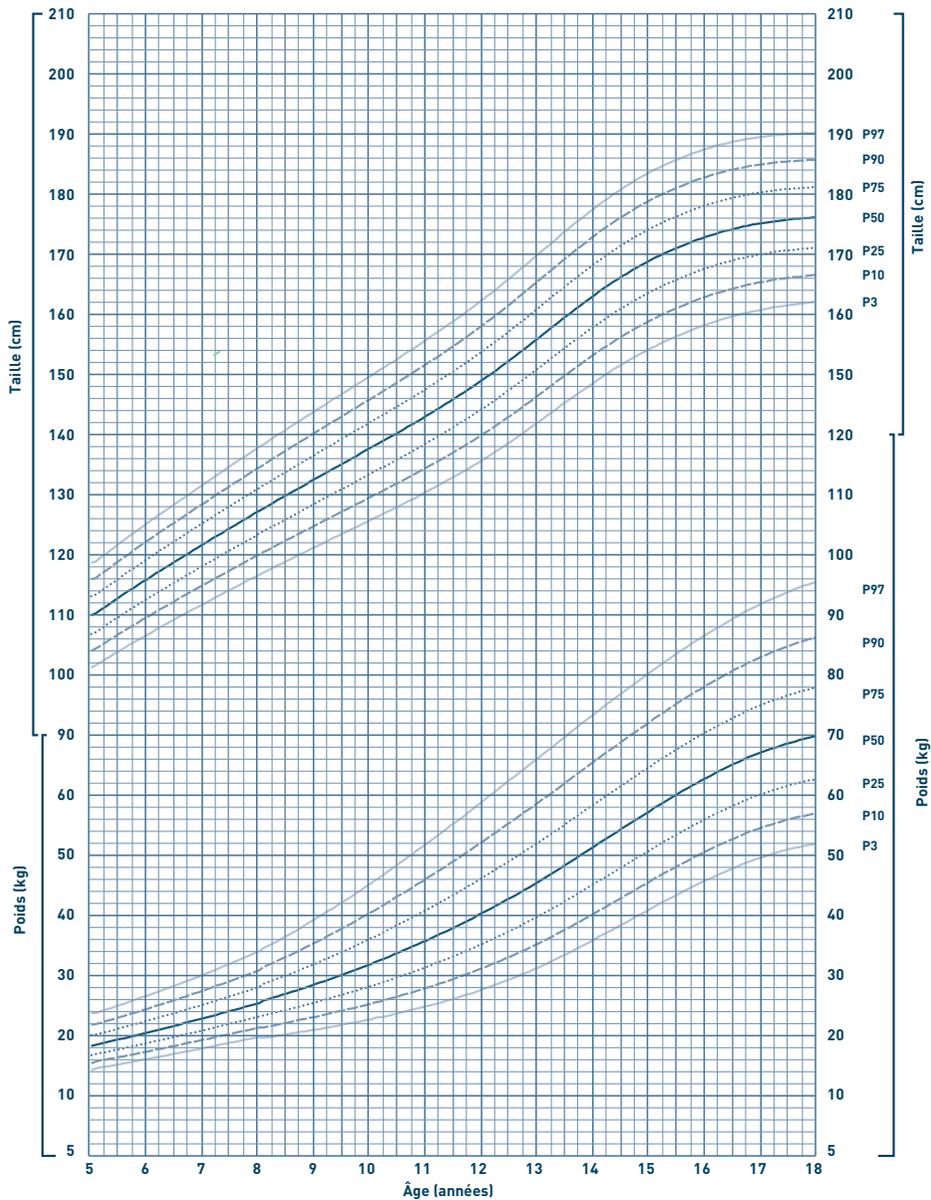
PÉRIMÈTRE CRÂNIEN - GARÇONS - 1 à 7 ans



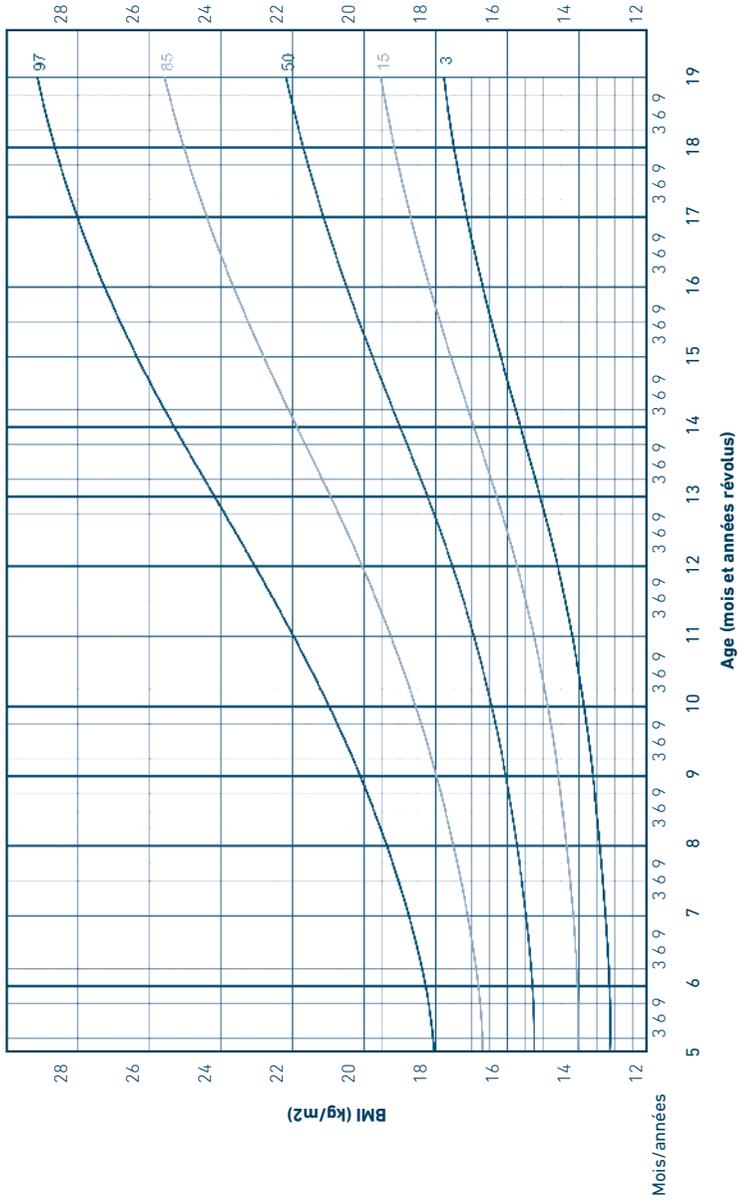
IMC DE L'OMS - GARÇONS - 0 À 5 ANS



POIDS, TAILLE - GARÇONS - 5 à 18 ans



IMC DE L'OMS - GARÇONS - 5 À 19 ANS



VACCINATIONS

Nom : Prénom :

Date de naissance (JJ/MM/AA) :

DIPHTÉRIE - TÉTANOS - COQUELUCHE - POLIOMYELITE HAEMOPHILUS INFLUENZAE DE TYPE B - HÉPATITE B

| Date | Vaccin - Lot | Signature et cachet du médecin |
|-----------------------|--------------|-----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Tétravalent 5 à 6 ans | | |
| Trivalent 15 à 16 ans | | |

ROUGEOLE-RUBÉOLE-OREILLONS

| Date | Vaccin - Lot | Signature et cachet du médecin |
|------|--------------|-----------------------------------|
| | | |
| | | |

MÉNINGOCOQUE C

| Date | Vaccin - Lot | Signature et cachet du médecin |
|------|--------------|--------------------------------|
| | | |

PNEUMOCOQUE

| Date | Vaccin - Lot | Signature et cachet du médecin |
|------|--------------|--------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

L'enfant prématuré recevra 3 doses au lieu de 2 avant 1 an et une à 1 an.

ROTAVIRUS

| Date | Vaccin - Lot | Signature et cachet du médecin |
|------|--------------|--------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

HPV ET AUTRES VACCINS →

HPV

| Date | Vaccin - Lot | Signature et cachet du médecin |
|------|--------------|--------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

AUTRES VACCINS

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

CALENDRIER DE VACCINATION 2018

Recommandé par la
Fédération Wallonie-Bruxelles

| | Nourrissons | | | | | | Enfants et adolescents | | | | | Adultes | |
|---|------------------|-------------------|-------------------|---------|---------|---------|------------------------|-----------|-----------|-----|--------------------|---------|--|
| | 8 sem. 2 mois | 12 sem. 3 mois | 16 sem. 4 mois | 12 mois | 15 mois | 5-6 ans | 11-12 ans | 13-14 ans | 15-16 ans | ♀ | tous les 10 ans | 65 ans | |
| Poliomyélite | ●●●●●● | ●●●●●● | ●●●●●● | | ●●●●●● | ●●●●●● | | | ●●● | ●●● | ●●● | | |
| Diphthérie | ●●●●●● | ●●●●●● | ●●●●●● | | ●●●●●● | ●●●●●● | | | ●●● | ●●● | ●●● | | |
| Tétanos | ●●●●●● | ●●●●●● | ●●●●●● | | ●●●●●● | ●●●●●● | | | ●●● | ●●● | ●●● | | |
| Coqueluche | ●●●●●● | ●●●●●● | ●●●●●● | | ●●●●●● | ●●●●●● | | | ●●● | ●●● | ●●● | | |
| <i>Haemophilus influenzae</i> de type b | ●●●●●● | ●●●●●● | ●●●●●● | | ●●●●●● | ●●●●●● | | | ●●● | ●●● | ●●● | | |
| Hépatite B | ●●●●●● | ●●●●●● | ●●●●●● | | ●●●●●● | ●●●●●● | | | ●●● | ●●● | ●●● | | |
| Rougeole | | | | ●●●●●● | | | ●●●●●● | | | | | | |
| Rubéole | | | | ●●●●●● | | | ●●●●●● | | | | | | |
| Oreillons | | | | ●●●●●● | | | ●●●●●● | | | | | | |
| Méningocoque C | | | | | ● | | | | | | | | |
| Pneumocoque | ● | | ● | ● | | | | | | | | | |
| Rotavirus (vaccin oral) | ● | | ● | | | | | | | | | ▲ | |
| Papillomavirus (HPV) | | | | | | | | | | | | ▲ | |
| Grippe (Influenza) | | | | | | | | | | | | ▲ | |

Ce calendrier est susceptible d'être modifié au fil des ans.
Votre médecin pourra éventuellement l'adapter à votre enfant, n'hésitez pas à discuter vaccinations avec lui.

Certains de ces vaccins peuvent être conseillés à d'autres âges, en fonction de l'état de santé individuel.

● Recommandé à tous et gratuit

▲ Recommandé à tous, remboursé mais pas gratuit

□ Vaccin combiné (une seule injection)

✕ Recommandé aux jeunes filles et gratuit (2 doses)

♀ Femmes enceintes entre 24 et 32 semaines de grossesse

Editeur responsable

Benoît PARMENTIER
Chaussée de charleroi 95
1060 BRUXELLES

N° d'édition
D/2016/74.80/25

Illustrations
R. Hardiquet

Logo Vaccination
C. De Jonghe



Conçu et réalisé par l'ONE

Avec la collaboration de :

- les organismes représentant les Services de Promotion de la Santé à l'école
- la Société Scientifique de Médecine Générale
- le Groupement Belge des Pédiatres de Langue Française
- Provac, association interuniversitaire soutenant le programme de vaccination de la Communauté Française

Le Programme de Vaccinations de la Fédération Wallonie-Bruxelles met à votre disposition dans ce carnet les vignettes autocollantes nécessaires à la vaccination de votre enfant entre 2 et 15 mois.



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles