

PRENDS BIEN SOINS DE MOI...

- Les bébés (0 à 12 mois)
 - À Âge préscolaire (1 à 4 ans)
 - À Âge scolaire (5 à 11 ans)
 - À Agir en cas d'urgence



LES BÉBÉS

Comment prendre un bébé

- À Il est plus facile de prendre un bébé lorsqu'il est couché sur le dos.
- À Lorsqu'il est couché, glisse une main sous sa tête et l'autre sous ses fesses, afin de le soutenir.
- À Soulève-le délicatement, sans le brusquer.
- À Tiens-le fermement contre toi, sans trop le serrer. Soutiens sa tête et ses fesses en tout temps.



Comment changer une couche

- À Ramasse tout le matériel dont tu auras besoin et lave tes mains.
- À Ne laisse jamais le bébé seul, car il risque de tomber.
- À D tache la couche et lave de l avant vers l arri re.
- À Tiens toujours les jambes bien  lev es.
- À Avec une lingette, lave bien les fesses du b b  de l avant vers l arri re.

- À Assure-toi de bien assécher les fesses.
- À Applique de la crème avec l'autorisation des parents et seulement s'il présente des rougeurs.
- À Remets-lui une couche propre, et jette la couche souillée dans un endroit approprié.
- À Lave-toi les mains.



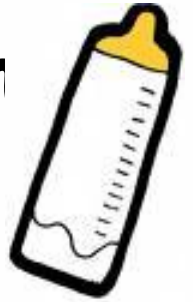
Comment laver un bébé

- À Rassemble tout le matériel nécessaire.
- À La température de la pièce doit être environ 24°C, confortable et sans courant d'air.
- À Lave-toi les mains.
- À Vérifie toujours la température de l'eau avec l'intérieur de ton poignet avant de le déposer dans l'eau. (37°C).
- À N'ajoute jamais d'eau dans la baignoire quand le bébé s'y trouve, car tu risques de le brûler.

- À Ne laisse jamais le bébé dans la baignoire sans surveillance. (si le téléphone sonne, laisse-le sonner ou enveloppe le bébé dans une serviette et apporte-le avec toi.)
- À Utilise le savon tel qu'indiqué® par les parents.
- À N'applique jamais de savon sur le visage.
- À Assèche bien la peau et couvre-le le plus rapidement possible car il a froid.



Comment préparer un biberon



- À Lave tes mains.
- À Prépare la bouteille selon les instructions reçues des parents.
- À R chauffe le lait dans un r cipient d eau chaude. (pas le micro-onde).
- À V rifie la temp rature du lait en laissant  chapper une goutte sur ton poignet.
- À Retire l air dans la bouteille (si besoin).

- À Installe le bébé en position semi-assise et donne la bouteille en t'assurant qu'il y a du lait dans la tétine.
- À Fais-lui faire son rot " chaque once qu'il consomme.(1 oz = 30 ml).
- À Ne le laisse jamais seul, car il risque de s'étouffer.

Démonstration du rot.



Quoi faire si le bébé pleure

- À Vérifie la couche, elle est peut-être mouillée.
- À Vérifie si le bébé n'a pas chaud ou froid.
- À Vérifie si le bébé a faim en lui donnant un biberon.
- À Essaie de lui faire faire un « rot ».
- À Vérifie s'il n'a pas perdu un objet favori. EX.: suce, doudoué
- À Prends-le dans tes bras et berce-le.

NE JAMAIS SECOUER UN ENFANT.

Comment nourrir un bébé qui mange des solides

- À Lave bien tes mains.
- À Vérifie la température des aliments avant de lui donner.
- À Assure-toi de bien les mélanger, afin de distribuer la chaleur de façon égale.
- À Couper les aliments en petits morceaux afin d'éviter qu'il s'étouffe.
- À Ne le laisse jamais seul avec de la nourriture.
- À Ne lui donne jamais de fruits non lavés.



L'enfant d'âge préscolaire

Comment le nourrir

- À Informe-toi auprès des parents si l'enfant a des allergies alimentaires.
- À Il mange presque de tout. Par contre, il peut s'étouffer avec certains aliments comme les bonbons, le maïs soufflé, les arachides, les saucisses et les légumes crus.
- À Prépare l'assiette en coupant les aliments en petits morceaux.
- À Reste toujours auprès de lui.
- À Lave-lui les mains et le visage après le repas.



Comment l'aider à se coucher

- À Faire des activités calme au moins 1 heure avant de se coucher.
- À Demande-lui s'il a besoin d'aide pour mettre son pyjama.
- À N'oublie pas de l'aider à brosser ses dents.
- À Amène-le faire pipi avant de se coucher.
- À Une fois au lit, dis-lui « bonne nuit » d'une voix douce et calme pour le rassurer.
- À RESPECTE L'HEURE CONVENUE PAR LES PARENTS!!!

Comment lui donner son bain

- À Vérifie toujours la température de l'eau avec ton poignet avant de mettre l'enfant dans le bain.
- À 7 " 10 cm d'eau sont suffisants pour qu'il puisse se laver.
- À Ne le laisse jamais seul dans le bain



Apprentissage de la propreté

- À cette âge, l'enfant commence seulement à être propre, donc tu dois continuellement lui rappeler d'aller à la toilette.
- À Aide le à s'essuyer et se laver les mains.



L'enfant d'âge scolaire (5 à 11 ans) Comment préparer les repas

À Demande aux parents quelles sont les habitudes alimentaires de leur enfant.

EX: les collations, allergies

Assure-toi que l'enfant est présent lorsque les parents te donnent les conseils.



Comment agir en cas d'urgence



Quoi faire en cas d'éraflure de la peau.



- À Nettoie bien la région éraflée avec de l'eau pour enlever la saleté.
- À Lave la région autour de la plaie avec de l'eau et du savon et rince-la bien.
- À Assèche la plaie avec une compresse.
- À Recouvre la plaie d'un pansement (band-aid).
- À Un saignement: Faire une pression sur la plaie.

Quoi faire si l'enfant saigne du nez

- À Assois-le sur une chaise et demande-lui de se pencher vers l'avant.
- À Pince-lui les narines pendant au moins 10 minutes.
- À Avertis l'enfant de ne pas se moucher, se frotter le nez ou se mettre les doigts dans le nez.
- À Nettoie délicatement son visage
- À Appelle les parents ou télésoins continue.





Quoi faire si l'enfant se brûle

- À Enveloppe la partie brûlée dans une débarbouillette d'eau froide pendant au moins 10 à 20 minutes.
- À Protège la partie brûlée dans une compresse.
- À Ne perce pas l'ampoule.
- À Ne mets rien d'autre que de l'eau sur une brûlure.
- À Appelle les parents.





Que faire si l'enfant avale des produits dangereux

- À Appelle le Centre Antipoison. (735-7384)
- À Essaie d'identifier le produit présumé toxique, la quantité et depuis quand elle a été avalée.
- À Garde l'enfant conscient en lui parlant s'il a tendance à s'endormir.
- À Ne le fais pas vomir et ni boire sans l'avis du Centre Antipoison.
- À Essuie son visage et rince la bouche.
- À CONTACTE LES PARENTS.



Quoi faire si l'enfant fait de la fièvre

On considère qu'il y a de la fièvre lorsque la température axillaire est supérieure à 37.2.

- À Dêshabille l'enfant et laisse-le en vêtements légers.
- À Rafrâchis-le " l'eau tiède.
- À Donne-lui à boire.
- À Ne le couvre pas.
- À Reprends sa température après une heure.
- À Appelle les parents si la température demeure élevée.



Quoi faire si l'enfant vomit

- À Essaie de le tranquilliser. S'il a soif, donne-lui de l'eau en petites quantités.
- À S'il est somnolent, couche-le sur le côté.
- À Appelle les parents si cela se produit plus d'une fois.

Attention:

- À Ne lui donne pas à manger
- À Ne donne pas de médicaments sans l'avis des parents.



Quoi faire si l'enfant à la diarrhée

- À Si l'enfant ne vomit pas, vite de lui donner des produits laitiers et donne-lui beaucoup d'eau.
- À Change ses vêtements s'ils sont souillés.
- À Avertis les parents lors de leur arrivée. Informe-les du nombre de fois qu'il a eu la diarrhée pendant leur absence..



Quoi faire si l'enfant se gèle une partie du corps



- À Recouvrir la zone atteinte pour la protéger du froid.
- À Réchauffer-la progressivement en la trempant dans l'eau tiède.
- À Veille à ce que la partie atteinte ne touche pas le fond ou les côtés du récipient.
- À Garde la partie dans l'eau jusqu'à ce qu'elle soit rouge et chaude au toucher.



- À Si les doigts sont atteints ou les orteils, place des compresses entre eux pour les séparer.
- À Donne-lui des vêtements chauds et secs, ainsi que des boissons chaudes.
- À Préviens les parents lorsqu'ils seront de retour.
- À Ne pas frictionner ni appliquer de la chaleur directement.



Quoi faire si l'enfant a resté trop longtemps exposé au soleil

- À Emporte l'enfant dans un milieu frais et ombrager.
- À Mouille-lui le corps avec de l'eau fraîche, même la tête.
- À Donne-lui de l'eau fréquemment et en petites quantités.
- À S'il est somnolent ou qu'il se sent mal, vérifie sa température pour ne pas qu'elle dépasse 37.5°C.
- À Informe les parents lorsqu'ils seront de retour.

Quoi faire s'il se fait piquer par un insecte

- À Appliquer une source d'eau froide.
- À Surveiller l'enfant de près en cas d'allergie.
- À Si l'enfant éprouve de la difficulté à respirer, appelle le 911.
- À Préviens les parents.



Que faire en cas d'ecchymose et d'entorse

- À Applique quelque chose de froid.
- À Maintiens le membre au repos.
- À En cas de traumatisme à la tête, surveille-le de près.
- À Préviens les parents.





Quoi faire si l'enfant se coupe

- À Arrête le saignement en comprimant la plaie avec un linge propre ou un pansement sec.
- À Soulève le membre pour qu'il soit plus élevé que le cœur.
- À Appelle de l'aide si la plaie saigne abondamment.
- À Ne lève pas le linge s'il est plein de sang, rajoute un autre linge par dessus.
- À Fais un bandage pour tenir ton linge sur la plaie.
- À Si la peau devient bleue ou froide, c'est que ton bandage est trop serré. Desserre-le un peu.

Quoi faire si un bébé s'étouffe

*Si le bébé est conscient et qu'il
tousse mais respire avec difficulté.*

À Reste auprès de lui, encourage-le à
touser. Ne lui donne pas de tape
dans le dos.

*Si le bébé cesse de respirer et qu'il
n'émet aucun son ou un son aigu:*

Suite...

1. Installe-toi sur le dessus d'une table ou accroupi sur le plancher, 0½ s'asseoir.
2. Place le bébé sur le ventre le thorax sur ton avant-bras, soutien sa tête en plaçant ton index et ton majeur de chaque côté de sa bouche. (La tête plus basse que le reste de son corps).
3. Avec la paume de ta main, donne cinq tapes vigoureuses entre les omoplates.
4. Retourne le bébé sur le dos et administrez 5 poussées au thorax.
5. Refais les étapes des 5 tapes dans le dos suivi des 5 poussées thoraciques jusqu'à ce que le morceau soit expulsé.

Suiteé

À **Le bébé tombe inconscient...**

Installe-le sur une surface dure et fais seulement les poussées thoraciques.

Si après 2 minutes, tu ne réussis pas à déloger le morceau, appel le 911.

Quoi faire si un enfant s'étouffe

Si l'enfant est conscient, penche-le vers l'avant et encourage-le à tousser. Reste auprès de lui et ne lui donne pas de tape dans le dos.

Si il cesse de respirer ou qu'il n'a aucun son ou un son aigu.

1. Place-toi derrière et passe tes bras autour de sa taille.
2. Ferme une de tes mains en un poing serré. Place ton poing au-dessus de son nombril (le pouce contre l'abdomen).
3. Enfonce brusquement ton poing dans l'abdomen en exerçant une pression rapide vers le haut. Répète cette manœuvre jusqu'à ce que le morceau soit expulsé..

Si l'enfant tombe inconscient...

- À L'allonger par terre et faire des poussées thoraciques.
- À Après 30 compressions, regarde dans la bouche si le morceau est présent.
- À Ne mets jamais tes doigts " l'aveuglette dans la bouche pour trouver le morceau. Tu risquerais de l'enfoncer d'avantage.
- À Après 2 minutes, si le morceau est toujours coincé, appel le 911.