

Nourrissons (de la naissance à douze mois)

- À cet âge, le fait d'être séparé de ses parents provoque une très grande anxiété chez l'enfant. Soyez présent auprès de votre enfant, bercez-le, réconfortez-le et parlez-lui.
- Votre enfant peut ressentir vos inquiétudes et votre anxiété; il est donc important que vous restiez calme.
- Parlez à votre enfant. Le son de votre voix peut être très apaisant pour lui en plus de le stimuler et de contribuer à son développement. Dites-lui ce qui se passe, nommez-lui des objets de son environnement ou racontez-lui une histoire.
- Jouez à « coucou »; ce jeu permet à votre enfant de développer sa confiance de vous revoir. À cet âge les enfants ne comprennent pas encore que ce qui n'est pas visible existe toujours.
- Essayez le plus possible de respecter la routine de votre enfant (boire, dodo, etc.).
- Créez un milieu stimulant pour votre enfant; placez un mobile et des jouets de couleurs vives dans son lit.
- Faites-lui écouter de la musique douce et des berceuses, ou chantez-lui des chansons.
- Apportez des objets familiers de la maison comme des jouets, des peluches ou sa doudou préférée.
- Encouragez votre enfant à rouler, ramper, remuer les jambes et agripper les jouets que vous placez dans son lit.
- Demandez à votre famille et à vos amis de venir vous relayer pendant de courtes périodes pour vous permettre de vous reposer.
- Demandez à une infirmière ou un éducateur en milieu pédiatrique qu'un bénévole soit présent auprès de votre enfant pendant que vous allez faire des courses ou prendre une pause.