Les soins de la vision de votre enfant

La façon dont la vision se développe habituellement

N'oubliez pas – chaque enfant se développe à son rythme.

Mois

6 à 8

- Il voit en couleurs.
- Il peut voir et ramasser les objets tombés.
- Il voit des choses qui l'intéressent et il se dirige vers elles.
- Ses yeux semblent regarder droit devant lui et ils fonctionnent de façon synchronisée.

8 à 12

- Il peut fixer du regard de petits objets.
- Il utilise sa vision pour l'aider à se déplacer entre les objets.
- Il peut regarder des choses qui se déplacent rapidement.

12 et plus

- Il s'intéresse aux livres et à empiler des jouets.
- Il peut grimper et lancer.

Conserver une bonne vue

Protégez les yeux contre les blessures

- Ne laissez pas votre enfant jouer avec des objets coupants, ou marcher ou courir avec des crayons, des bâtons de sucette glacée ou tout autre objet pointu dans les mains.
- Sécurisez votre maison à l'épreuve des enfants (consultez Sécuriser sa maison à l'épreuve des enfants).
- Limitez le temps passé devant les écrans à 1 heure par jour (consultez Le temps passé devant les écrans).
- Placez votre enfant à au moins 3 mètres (10 pieds) de la télévision.

Protégez ses yeux du soleil

Donnez à votre enfant un chapeau et des lunettes de soleil. Les lentilles devraient couvrir ses yeux complètement et offrir une protection de 99 à 100 % contre les rayons UVA et UVB. Les liens ou les cordons devraient se défaire facilement lorsqu'on les tire afin d'éviter les risques d'étranglement.

Offrez-lui des aliments sains

Une alimentation saine aide votre enfant à se développer de plusieurs façons, y compris le développement de sa vue (consultez Bien se nourrir).

Aidez à développer sa vision

Montrez à votre enfant des images, des modèles et des mobiles colorés. Encouragez-le à regarder des livres, à grimper et à courir, à jouer à la balle et avec des blocs ainsi qu'à faire des casse-têtes.

Faites examiner ses yeux

La vision des enfants continue de se développer à mesure qu'ils grandissent, mais les problèmes deviennent plus difficiles à corriger lorsqu'ils sont plus âgés. Les médecins optométristes de la Colombie-Britannique, BC Doctors of Optometry (consultez bc.doctorsofoptometry.ca/) recommande que les enfants passent leur premier examen de la vue entre 6 et 9 mois. Il est important que votre enfant passe un examen complet de la vue avant d'entrer à la maternelle (ou avant l'âge de 3 ans s'il y a des antécédents familiaux de troubles de la vision). Si un examen complet n'est pas possible, votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à détecter un œil paresseux.

HISTOIRE DE FAMILLE

Je croyais que ma fille avait peut-être un problème de la vue, car lorsqu'on lui tendait quelque chose, elle bougeait sa main autour de l'objet jusqu'à ce qu'elle le touche. Depuis qu'elle porte des lunettes, elle est tellement plus joyeuse et active.

QUESTION D'ARGENT

La couverture santé de la Colombie-Britannique prend en charge tout ou partie du coût des examens ophtalmologiques pour les enfants. Si vous disposez d'un revenu modeste, vous pouvez également bénéficier des prestations complémentaires du Régime d'assurance médicale (MSP), qui peuvent vous aider à payer les lunettes. Contactez le programme Healthy Kids au 1 866 866-0800.

Si vous êtes membre des Premières Nations, le programme de prestations de santé de la Régie de la santé des Premières Nations peut prendre en charge les frais médicaux et dentaires non couverts par d'autres assurances. Envoyez un courriel à healthbenefits@fnha.ca ou appelez le numéro sans frais 1 855 550-5454.

Si vous êtes réfugié, appelez Health Insurance BC au 1 800 663-7100 pour savoir si vous êtes admissible à la couverture MSP. Si ce n'est pas le cas, vous pourriez obtenir de l'aide par l'intermédiaire du Programme fédéral de santé intérimaire. Appelez le 1 888 242-2100 pour en savoir plus.

AVERTISSEMENT

Votre enfant pourrait avoir des problèmes de vision si :

- il éprouve de la difficulté à suivre des objets du regard ou à vous regarder dans les yeux;
- il approche les objets très près de ses yeux pour les regarder;
- il louche, il fronce les sourcils ou il frotte souvent ses yeux;
- il a des maux de tête;
- il ferme un oeil ou penche la tête lorsqu'il regarde quelque chose;
- il éprouve de la difficulté à trouver de petits objets sur le plancher (après l'âge de 12 mois);
- il présente des yeux rougis, larmoyants ou qui coulent;
- il louche ou a les yeux révulsés après l'âge de 6 mois.

Si vous avez des inquiétudes, consultez votre docteur des yeux (« optométriste »), votre fournisseur de soins de santé ou un infirmier de la santé publique.

