Le Sommeil des bébés

VILLE DE GUENANGE CENTRE SOCIAL — POLE FAMILLE GUENANGE — Les ZArgonautes

ALLOCATIONS FAMILIALES — Caf de la Moselle

Atelier papotage

« Un bébé dort et mange tout le temps. » FAUX !

► Il est nécessaire de trouver l'heure du coucher de son enfant
► Il n'est pas conseillé de forcer l'enfant à dormir s'il ne le veut pas en journée
► Garder les mêmes habitudes de coucher entre la sieste et la nuit (pièces, lit, berceuses...)
►À savoir :Dans son cycle de sommeil, bébé se réveille toutes les heures avant de se rendormir le plus souvent tout seul
► Décalage horaire : l'enfant s'adapte plus rapidement que l'adulte.
► Important : Le respect du sommeil de l'enfant, peu importe l'heure, est primordial. Faites confiance à votre enfant
► Endormissement difficile : « avec papa elle s'endort tout de suite » Maman est la toute la journée, elle veut que bébé dorme, préoccupée par tout ce qui lui reste à faire dans la maison et n'est pas vraiment présente avec lui. Papa arrive il est dans d'autres dispositions et bébé s'endort tout de suite.
► Le Sommeil des enfants n'est pas le même à la crèche qu'à la maison.
► Astuce : Enfiler un tee-shirt avec l'odeur de maman sur le matelas de bébé quand celui-ci a du mal à s'endormir

Conclusion : Tester des solutions, des pistes, chaque bébé est différent chaque parent trouve ce qui lui convient. Il est nécessaire d'essayer sur un minimum d'une semaine, cela peut ne pas fonctionner tout de suite ou même ne pas fonctionner du tout. Il faudra alors expérimenter une nouvelle piste.

L'enfant a besoin de stabilité et de garder même rituel lors du coucher. On ne peut pas lui imposer un rythme qui ne lui convient pas.

Les situations qui peuvent perturber le sommeil :

► Au moment des grandes acquisitions
► Au moment de pics de croissance , en situation d'allaitement notamment
► lors des changements dans la vie de bébé : passage dans sa propre chambre, reprise du travail de maman...
► Stress dans la vie des parents

Faut-il laisser pleurer bébé ?

Un bébé ne pleure pas pour rien et encore moins par caprice. Alors il n'est pas conseillé de le laisser pleurer.

Faut-il éviter de trop porter son enfant ?

Votre bébé n'est pas un manipulateur, il exprime ses besoins et notamment celui d'être dans vos bras. Pour ces raisons la proximité physique avec un adulte fait partie des besoins fondamentaux du bébé. Il ne s'agit pas d'un caprice, mais d'un réel besoin vital comme celui de manger et de boire.

« Dormir comme un bébé »

On est d'accord, le mec qui a inventé cette expression n'a jamais eu d'enfant.

#PARENTÉPUISÉ

Et Mon besoin de dormir à moi dans tout ça ?

► Essayez de faire la sieste en même temps que votre bébé et tant pis pour le ménage

►Essayez de passer le relais en proposant à votre conjointa de s'impliquer dans la gestion des nuits...ou en acceptant de confier bébé a un proche ou une crèche pour pouvoir dormir

► Reconnaître que votre enfant est une personne à part entière dont les besoins ne sont pas prévisibles : il a besoin de votre présence pour consolider son sentiment de sécurité. Votre quantité de sommeil n'augmentera pas, mais changera certainement votre façon de le vivre.

Plaquette réalisée par les mamans présentes sur les ateliers Papotages, animés par Bénédicte Thiriez ainsi que Nathalie Turin et Mylène KIEFFER.

L'alimentation des bébés

VILLE DE GUENANGE CENTRE SOCIAL

POLE FAMILLE GUENANGE

ZA Argonautes

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Moselle

Le contenu de son assiette : on goûte !

L'eau : il n'est pas obligatoire de donner de l'eau à son bébé durant le repas, car il y en a dans les légumes et le lait. L'eau devient nécessaire quand on passe à la diversification complète.

Le lait : Il est très important jusqu'aux 3 ans de l'enfant (500ml/jour). Il est conseillé de donner le lait après que l'enfant ait mangé les légumes pour favoriser la découverte. En cas de grosse faim où l'enfant est impatient, on peut privilégier le lait avant les légumes.

Diversification alimentaire : on commence à partir de 4 mois, par les légumes et les fruits (la viande à partir de 6 mois), Il est conseillé de commencer la viande lorsque l'enfant mange un pot de légumes complet soit grammes. On peut tout introduire comme aliment y compris les fruits exotiques, mais il est conseillé de ne pas mélanger les saveurs pour favoriser la découverte des différents goûts.

C'est intéressant de privilégier les fruits de saison.

Il est important que l'enfant goûte un maximum d'aliments avant 12 mois, par rapport au terrain allergique.

Quand l'alimentation de l'enfant se diversifie, on peut ajouter des épices (persil, herbes de provence, basilic, cannelle avec les pommes par exemple). Le sel est à introduire le plus tard possible et il est bien d'éviter d'ajouter du sucre avec les fruits.

On remarque que les parents commencent souvent tardivement les morceaux, alors que l'enfant est prêt à accepter de nouvelles textures très tôt, il ne faut pas attendre qu'il ait des dents.

Repas complet : quand l'enfant mange un repas complet à midi, on peut commencer à lui proposer un repas le soir en débutant par de la soupe par exemple.

On peut également mettre de la matière grasse (crème, beurre, une cuillère d'huile) sur le repas chaud. Elles apportent des éléments importants comme les vitamines ADE et K ainsi que les omégas 3 et 6, acides gras essentiels, précieux pour le développement cérébral.

Attention : ce n'est pas parce que nous n'aimons pas un aliment que l'enfant ne va pas l'apprécier. Eviter peut être de faire une grimace en lui donnant cet aliment que vous n'appréciez pas.

Atelier papotage

Le repas sans stress

► Il est important de prendre son temps

►Avoir un âge en tête, pour les différents aliments dans la diversification alimentaire, c'est une référence. On s'adapte en fonction de l'enfant. On observe son enfant qui va nous guider. On la commence vers 4 mois révolus.

► Les quantités, c'est en fonction de l'enfant et de sa faim

► Le nettoyage… Prévoir un chien ou à défaut, prévoir un drap ou un plastique carré sous la chaise haute pour alléger le ménage.

► Dans la limite du possible, prendre le repas en famille car l'enfant apprend en imitant, et c'est sympa de vivre ce moment ensemble.

La Diversification Menée par l'Enfant

► La DME c'est quoi ? On ne donne pas de purée ni de compotes, mais des morceaux de taille et de texture adaptées dès le début. On commence par donner des morceaux de la taille du poing de l'enfant, afin qu'il puisse les saisir.

► Pourquoi choisir la DME ? Pour développer son autonomie alimentaire et la conscience de ses besoins.

► Il est quasiment impossible de connaître la quantité ingérée. Cela tombe très bien, car tous les bébés n'assimilent pas de la même manière, ni n'ont besoins des mêmes choses. On est donc obligé de lâcher prise et de faire confiance à son enfant. Dans le cadre de la DME, il faut rester à côté de son enfant pendant qu'il mange.

Plaquette réalisée par les mamans présentes sur les ateliers Papotages, animés par Bénédicte Thiriez ainsi que Nathalie Turin et Mylène KIEFFER.

La motricité libre

Durant la grossesse, le fœtus bouge dans le ventre de la maman, il est nécessaire de réactiver le souvenir de ses mouvements après la naissance. Il y a plusieurs écoles :

►laisser l'enfant faire de lui-même sans le stimuler. Souvent les parents auront la mauvaise surprise d'observer que l'enfant n'évoluera pas ou peu, avec peut être l'inconvénient de la tête plate appelée plagiocéphalie

►donner l'envie à l'enfant, l'accompagner, lui montrer le chemin. Par exemple l'inviter à se mettre sur le côté, en mettant sa main au niveau du bassin de l'enfant pour que tout doucement il se mette sur le ventre. Il va apprendre à tourner sur lui-même, va parfois aller en marche arrière. Etre sur le ventre permet à l'enfant de se muscler les bras, les jambes, le dos, c'est bon pour son éveil. La position ventrale est parfois inconfortable, l'enfant peut pleurer. On peut l'intéresser avec un jouet, lui parler, les pleurs vont vite cesser. Les enfants font beaucoup d'essais.

Sur le dos, l'enfant ne fait pas rien, il bouge les jambes, il attrape son pied. Ce sont de vrais petits scientifiques, ils testent, ils découvrent à leur rythme. Il n'est pas nécessaire de surprotéger son enfant, mais le laisser explorer en sécurisant son espace.

Le quatre pattes : l'enfant va tout doucement prendre appui sur le mur, sur la table de salon, il va se mettre debout. Le laisser faire même si on a peur de la chute (s'il retombe, c'est en principe sur ses fesses, et la chute est amortie par la couche), il expérimente. Il va progressivement faire un pas, deux pas… Il n'est pas nécessaire de le faire marcher en le tenant par les mains, (et en se cassant le dos), car l'enfant ne ressent pas son centre de gravité, la sensation de son corps. Idem pour l'utilisation du youpala. Le youpala ne permet pas l'expérimentation de l'équilibre, l'enfant ne voit pas ses pieds. De plus, le youpala n'est pas toujours à la hauteur de l'enfant qui marche alors sur la pointe des pieds. Le trotteur est plus approprié, c'est un porteur à roulette, l'enfant gère ses mouvements à son rythme. Favoriser le pied nu à la maison, mais pas que. Il est nécessaire que l'enfant s'habitue aux chaussures. On peut lui mettre aussi des chaussons avec une semelle souple, des chaussures légères.

Quand on est parent, on fait beaucoup de tests. Ce qui va fonctionner pour un enfant, ne va pas fonctionner pour un autre.

L'enfant se nourrit du contact avec ses parents.

L'enfant a besoin que le parent soit dans l'être présent, et non dans le faire pour lui. C'est à nous de nous adapter à son rythme, et non l'inverse, même si on peut être impatient et rassuré de le voir marcher.En tant que parent, il n'est pas nécessaire de se mettre une pression folle.

Atelier papotage

Les jouets

► Les enfants n'ont pas besoin d'une montagne de jouets. Si l'environnement est trop riche, l'enfant va être perdu, il y aura trop à découvrir. L'enfant est curieux, il observe chaque objet dans le moindre détail (un ou deux jouets, pas trop lourd, facile à saisir, à faire bouger avec sa petite main). Il n'est pas nécessaire de lui donner le jouet, lui mettre à proximité, il aura envie d'aller le chercher. Idem une stimulation à la fois : bruit, lumière, toucher.

Le parc

Il peut être utile pour avoir un moment à soi, prendre sa douche, cuisiner… et que personne ne peut surveiller l'enfant. L'enfant est en sécurité dans **le** parc.

La sécurité de l'enfant

► Quand l'enfant vient au monde, il a un code civil vierge en tête. Il ne sait pas ce qui est bien, ce qui est mal. Il expérimente, il teste la réponse. Son sourire n 'est pas un sourire de défi, il vérifie que la réponse est la même. Il est content.

►On aimerait protéger nos enfants de tout. Mais les surprotéger, ce n'est pas leur permettre de se construire, d'être autonome, d'expérimenter. L'enfant va apprendre le danger, parfois se faire mal et ne plus recommencer ensuite. On sécurise, on accompagne, on est à côté.

La journée ne peut pas être un énorme NON. On choisit les priorités, Est-ce-que c'est grave s'il sort avec des après-ski en été : non. Est-ce-que c'est grave de sortir sans blouson quand il fait froid : OUI

Plaquette réalisée par les mamans présentes sur les ateliers Papotages, animés par Bénédicte Thiriez ainsi que Nathalie Turin et Mylène KIEFFER.

Fini les couches, Bonjour l'autonomie

VILLE DE GUENANGE CENTRE SOCIAL

GUENANGE

Atelier papotage

En finir avec les couches, ce n'est pas un apprentissage, c'est le moment où l'enfant a acquis la maturation neurologique suffisante pour avoir la maîtrise de ses sphincters.

Un des repaires, c'est lorsque l'enfant peut monter 2 à 3 marches seul et debout.

C'est généralement entre 18 et 24 mois, mais cela dépend des enfants.

L'enfant va montrer que sa couche est pleine, et de plus en plus souvent

Comment faire ?

►Mettre le pot à disposition dans un premier temps, accepter que l'enfant joue avec, puis le mettre dans les toilettes. Il peut y avoir plusieurs pots dans la maison.

Petit à petit l'enfant va s'assoir sur le pot, parfois avec sa couche. Il est habitué à avoir les fesses dans du coton. Il est nécessaire de laisser du temps à l'enfant pour qu'il s'habitue au pot.

►L'été, c'est le moment d'ôter la couche ? Certes cela peut être plus pratique pour les parents (l'enfant est moins vêtu, il est plus souvent dehors…), mais quel sens cela a pour l'enfant ?

►Réducteur ou pot, chacun son choix. :Des enfants peuvent refuser le pot ou au contraire être effrayé par le trou des WC

►Les couches culottes, c'est une idée, c'est facile à enlever. On peut laisser le choix à son enfant, couches ou couches culottes.

Il y a beaucoup de pression pour que l'enfant n'ait plus de couches avant l'entrée à l'école. Il faut savoir lâcher prise, ne pas avoir d'attente particulière. Tout le monde y arrive, personne ne se complait avec des couches. L'enfant doit être prêt.

Il n'y a pas de circuit à suivre.

Il est nécessaire d'être à l'écoute de l'enfant

Punition/ Récompense

Il n'est pas judicieux de punir un enfant qui n'a pas fait pipi ou caca dans le pot, ou qui a fait en dehors du pot, ni de le récompenser s'il a fait.

Utiliser le pot n'est pas une prouesse, c'est une étape dans la vie de l'enfant.

Il peut y avoir des périodes de régression, à l'arrivée d'un autre enfant par exemple. Il ne faut lui pas en vouloir, on peut l'accompagner dans cette période, accepter à sa demande de lui remettre une couche, lui parler.

Si l'enfant fait pipi une fois dans sa culotte, ne pas forcément lui en parler. Si cela persiste dans le temps, éviter de lui « mettre la honte » en se disant qu'ainsi il ne recommencera plus, il faut être patient, lui parler,

Les astuces

►Laisser l'enfant vider son pot dans les toilettes, en l'aidant, le laisser tirer la chasse d'eau, et aller se laver les mains. L'enfant est content de le faire.

►Lui mettre des habits simples avec un élastique à la taille, que l'enfant puisse baisser son habit seul et facilement.

►La nuit : L'autonomie arrive souvent plus tard la nuit que le jour. L'enfant peut avoir une couche la nuit et pas le jour. On peut laisser un pot dans sa chambre avec une veilleuse si l'enfant sait se lever seul. On lui explique. Si l'enfant ne veut plus mettre de couche, protéger le lit avec une alèse. En cas d'oubli, on lave les draps et on refait le lit avec l'enfant. Éviter de donner de grosses quantités de liquide le soir, avant d'aller se coucher.

►Lorsque l'on part en voiture, ne pas remettre une couche à l'enfant qui n'en met plus, car il ne comprendrait pas. On peut protéger le siège, mettre une serviette.

Plaquette réalisée par les mamans présentes sur les ateliers Papotages, animés par Bénédicte Thiriez ainsi que Nathalie Turin et Mylène KIEFFER.