



N°7

Le journal du multi-accueil intercommunal

Sept - Oct - Nov - Déc 2020



Multi-accueil intercommunal • 17 route de Bayeux • 14400 TOUR-EN-BESSIN
Tél : 02.31.16.44.93 • Mail : multiaccueil.intercommunalioi@fedel4.admr.org

EDITO

Chers parents,

Le premier semestre 2020 fut très particulier dans un contexte sanitaire inédit...

Le mois de septembre approche à grand pas... nos plus grands partent à l'école, une nouvelle étape pour eux ! Nous accueillons de nouvelles familles à qui nous souhaitons la bienvenue !

Nous espérons pouvoir vous proposer un deuxième semestre avec les ateliers parents/enfants et d'organiser le spectacle de Noël.

N'oubliez pas de nous suivre sur la page Facebook : vous y trouverez des vidéos de certaines comptines signées avec vos enfants !

Grande NOUVEAUTÉ : le site internet sécurisé pour le partage des photos de vos enfants est en cours d'élaboration. Vous recevrez prochainement le code d'accès par email.

Vous trouverez quelques informations dans ce journal sur le sommeil de votre enfant.

Nous vous présentons également le partenariat avec la médiathèque du Molay-Littry, les ateliers parents et les dates importantes à retenir.

Bonne lecture

L'équipe du multi-accueil

DATES À RETENIR

PROCHAINS ATELIERS PARENTS-ENFANTS

Si vous souhaitez partager le temps des chansons, comptines, histoires avec nous, pour ensuite, participer avec votre enfant à une activité, et enfin vous serez invités à un café Parents afin d'aborder toute question ou tout thème souhaité... Inscrivez-vous vite aux dates ci-dessous, à partir de 9h15 jusqu'à 11h environ :



- ▶ **Vendredi 18 septembre**
- ▶ **Lundi 12 octobre**
- ▶ **Mercredi 18 novembre**
- ▶ **Lundi 14 décembre**



Les places sont limitées...

LES SORTIES MENSUELLES À LA BIBLIOTHÈQUE

Dans le cadre de l'éveil culturel de vos enfants, le premier vendredi de chaque mois, nous sollicitons un parent pour nous accompagner à la bibliothèque de Tour-en-Bessin.

Merci de vous inscrire si vous avez la possibilité de nous accompagner. Sans parent accompagnateur, nous ne pourrions pas y aller.

Voici les dates disponibles : de 9h15 à 10h30

- ▶ **Vendredi 4 septembre**
- ▶ **Vendredi 2 octobre**
- ▶ **Vendredi 6 novembre**
- ▶ **Vendredi 11 décembre**



SORTIE NATURE AVEC LA MAISON DE LA FORÊT

dans le cadre de la fête de l'automne

Mercredi 30 septembre 2020 à 10h00

SOIRÉE *intervention de Mme GASTÉBOIS - formatrice signe avec bébé*

Mardi 17 novembre 2020

Au programme échanges et apprentissages de quelques signes dans le quotidien de votre enfant...

SPECTACLE DE NOËL

Vous serez invités à partager ce temps festif accompagnée d'une troupe d'artistes. Date à définir pour le moment...

FERMETURE DU MULTI-ACCUEIL

- ▶ **le vendredi 23 octobre** pour la journée pédagogique de l'équipe éducative
- ▶ **les 3 et 4 décembre** pour une formation secourisme de toute l'équipe
- ▶ **du 25 décembre 2020 au 3 janvier 2021** pour congés

INFOS

● MÉDIATHÈQUE MOLAY-LITTRY



Au mois de janvier et février, nous avons accueilli une fois par mois, les bibliothécaires Nathalie et Sabrina, de la Médiathèque du Molay Littry.

Nous renouvelons ce partenariat pour le plus grand plaisir de vos enfants !!!

● MÉDECIN RÉFÉRENT

Depuis le mois de mars, le médecin référent du multi-accueil fait désormais partie de notre équipe.

Le Dr DE BRIE Claire est présente un vendredi par mois, elle est disponible pour toute demande de rendez-vous individuel afin de pouvoir vous accompagner dans les questions relatives à l'alimentation, au sommeil, à la motricité, à la propreté, etc...Elle est également parfois présente pour observer les enfants.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'équipe afin d'obtenir un rendez-vous.

● PRÉCAUTIONS SANITAIRES

L'équipe éducative poursuit la mise en oeuvre des précautions sanitaires. Elles accueillent les parents et les enfants équipées de masques chirurgicaux et appliquent le protocole sanitaire.

COMPTINE

Comptine la plus demandée du moment par vos enfants !

Un crocodile

Un crocodile s'en allant à la guerre
Disait au revoir à ses petits enfants
Traînant sa queue, sa queue,
Dans la poussière
Il s'en allait combattre les éléphants !!
Ah les crocrocros, les crocrocros, les crocodiles
Sur les bords du Nil ils sont partis n'en parlons plus
Ah les crocrocros, les crocrocros, les crocodiles
Sur les bords du Nil ils sont partis n'en parlons plus...
Turlututu... Chapeau Pointu !



LE SOMMEIL

Le sommeil est un besoin fondamental chez l'enfant. Il lui assure un bon développement physique, psychique et cognitif. Un sommeil de bonne qualité est donc essentiel au développement et va aider l'enfant dans ses apprentissages. Pendant qu'il dort, l'enfant consolide tout ce qu'il a appris dans la journée.



L'enfant peut exprimer des pleurs au coucher qui sont nécessaires pour lui afin de relâcher les tensions dans la journée.

De même, il est essentiel de ne pas se précipiter vers lui au moindre bruit, ou petits pleurs, votre enfant peut être entre deux phases de sommeil.

Il est intéressant d'instaurer un rituel du coucher avec une chanson, une comptine, une histoire afin que l'enfant puisse se repérer dans le temps. Ce temps de transition lui permet de se préparer à la séparation de la nuit.

Il est essentiel de respecter son rythme. Certains enfants ont besoin de plus de sommeil que d'autres. Certains enfants auront besoin de plus dormir certains jours que d'autres...

Pourquoi mon enfant dort si peu au multi-accueil ?

Il est en effet très fréquent de constater que les enfants n'ont pas le même rythme de sommeil entre la maison et la collectivité.

Le sommeil d'un enfant en collectivité et à la maison n'est pas toujours comparable, tant il s'agit de deux environnements de vie très différents.

Deux cas de figures peuvent se présenter : l'enfant qui dort mieux à la maison et celui qui dort mieux dans son lieu d'accueil.

Certains dorment peu au multi-accueil car ils sont stimulés par l'environnement et leur sommeil peut être perturbé par la collectivité. Ils peuvent alors s'endormir plus tôt le soir et dormir beaucoup le weekend.

Il ne faut pas occulter que si votre enfant dort peu, c'est aussi parce qu'il se dépense, s'amuse, explore, joue.

Rappelons qu'un jeune enfant vit avant tout dans le moment présent !

Je fais dodo sur le dos

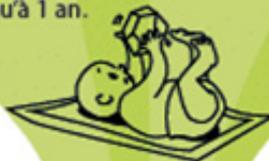
Naitre
et Vivre

Des conseils simples

- Toujours sur le dos pour dormir
- Dans un lit à barreaux,
- Sur un matelas bien ferme, dans une turbulette de taille adaptée,
- Sans oreiller, ni couette, ni couverture, ni tour de lit, ni peluches.
- Si possible dans la chambre des parents
- Sans tabac, ni avant ni après la naissance.
- Température ambiante 18-20°C.

Quand il se retourne tout seul ?

C'est qu'il grandit... On peut alors le laisser choisir sa position, en restant très vigilant sur l'environnement de couchage : literie, doudou... jusqu'à 1 an.



Sur le dos : une mode ?

Non, une sécurité ! De très nombreuses études scientifiques depuis 1990 ont prouvé que cela réduit fortement le risque de mort inattendue du nourrisson. Les dangers de la position ventrale sont établis car dans cette position il y a un risque d'enfouissement, de gêne de la régulation thermique et un risque de confinement respiratoire.

Attention au lit parapluie !

Utilisez ce lit, pour un usage occasionnel, avec seulement le matelas fin d'origine. Un matelas surajouté rend ce lit dangereux : l'enfant risque de se coincer entre la paroi souple et le matelas, et de s'y étouffer.



Pourquoi pas sur le côté ?

C'est trop instable : le bébé bascule facilement sur le ventre. Les objets de maintien sont dangereux car ils entravent les mouvements spontanés de l'enfant.



Et s'il fait plus chaud que 20°C ?

Il faut l'habiller selon la saison et la température de la pièce. Un simple body peut suffire pour dormir en été.

Et s'il a des soucis digestifs ?

Certains bébés ont des « coliques » vers 2-3 mois et sont plus à l'aise sur le ventre ou dans les bras pour s'endormir : pensez à retourner doucement votre bébé sur le dos en l'installant dans son lit. En cas de régurgitations sur le dos, l'inhalation est évitée par un réflexe naturel. Si votre bébé a des rejets douloureux, parlez-en à votre pédiatre.



Sur le dos, son crâne ne risque-t-il pas de s'aplatir ?

On peut éviter la plagiocéphalie par des moyens simples :

- Laisser l'enfant bouger librement dans son lit et à l'éveil, ce qui lui permet de varier les points d'appui du crâne ;
- L'inciter à tourner la tête plus souvent du côté opposé à un aplatissement débutant en déplaçant le mobile ou le lit ;
- Installer régulièrement bébé sur le ventre à l'éveil, ce qui développera sa capacité à réagir quand il se retournera tout seul dans son lit.

Naitre
et Vivre

5 rue La Pérouse,
75116 Paris

01 47 23 05 08

contact@naitre-et-vivre.org

www.naitre-et-vivre.org

LE SOMMEIL

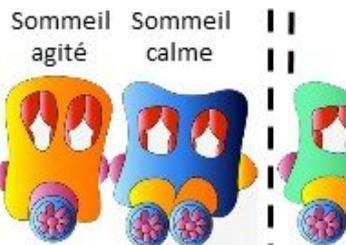
LE TRAIN DU SOMMEIL

0 à 2
mois

Endormissement



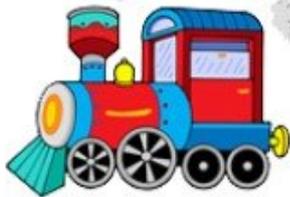
← 1^{er} Train → ← 2^{ème} Train →



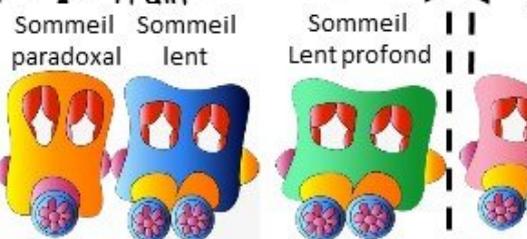
Cycle de 50 mins

2 à 6/9
mois

Endormissement



← 1^{er} Train → ← 2^{ème} Train →



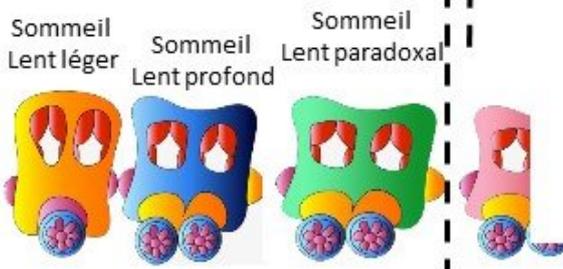
Cycle de 70 mins

9 mois
à 3 ans

Endormissement



← 1^{er} Train → ← 2^{ème} Train →



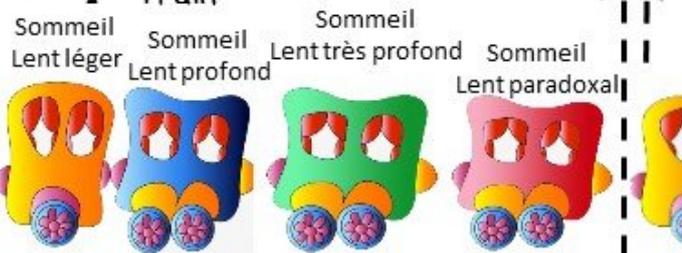
Cycle de 70 mins

3 ans
à 6 ans

Endormissement



← 1^{er} Train → ← 2^{ème} Train →



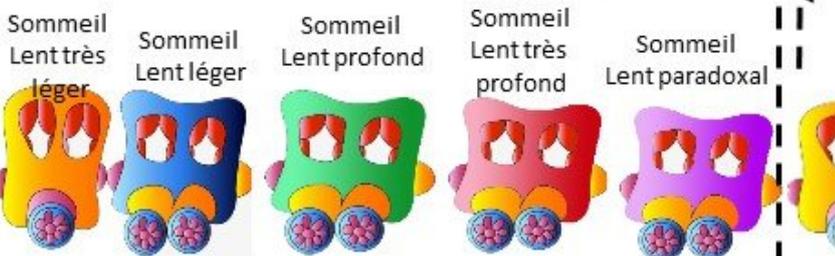
Cycle de 90 mins à 120 mins

6 ans
À adulte

Endormissement



← 1^{er} Train → ← 2^{ème} Train →



Cycle de 90 mins à 120 mins

Sommeil

De combien d'heures avons-nous besoin ?

Les besoins en quantité de sommeil varient en fonction de l'âge de l'enfant. Voici quelques chiffres approximatifs basés sur l'âge.

Nouveau-né (0-3 mois)

entre 14 h et 17 h

Un bébé dort beaucoup, en moyenne 16h sur une journée. C'est en dormant que se fait la maturation du cerveau chez le nourrisson, et que les hormones nécessaires à sa croissance sont sécrétées.



Adolescent (14-17 ans)

entre 8 h et 10 h

À l'adolescence, les horaires de sommeil deviennent irréguliers. C'est à cette période que débutent les insomnies d'endormissement et les retards de phase chez les adolescents qui restent devant leurs écrans de télévision ou de téléphone. Et si vous déterminez un couvre-feu pour les écrans ?



Nourrisson (4-11 mois)

entre 14 h et 17 h

Les jeunes enfants se réveillent plus souvent que des enfants plus âgés, car leurs cycles de sommeil sont plus courts. Ces cycles courts ont

pour objectif d'augmenter le temps de sommeil paradoxal, dont on pense qu'il est important pour le développement du cerveau. Votre enfant vous réveille plusieurs fois la nuit ? C'est normal !



adulte (18-64 ans)

entre 7 h et 9 h

Passer une bonne nuit de sommeil permet de prendre soin de sa santé. Dormir moins de 6 heures par nuit altère les fonctions de 700 de nos gènes, dont ceux qui commandent la réponse au stress, ceux qui activent notre système immunitaire, et ceux qui boostent le métabolisme.



Jeune enfant (1-5 ans)

entre 10 h et 14 h

Entre 1 an et 2 ans, le temps de sommeil idéal varie de 11 h à 14 h. Entre 2 et 5 ans, les enfants

dorment entre 10 h et 13 h. Petit à petit, la durée de sommeil passe à un peu moins de 12 h sur une journée.



Enfant (6-13 ans)

entre 9 h et 11 h

Dès la 6^e année de l'enfant, l'heure du coucher se modifie à cause de la mélatonine sécrétée, qui régule l'endormissement. Elle ne se contrôle pas. Elle se décale d'une heure vers 8 ans, et encore d'une heure au début de l'adolescence. Votre enfant n'a pas sommeil et se couche plus tard ? C'est normal !



senior (65 ans et +)

entre 7 h et 8 h

Pour les seniors, le sommeil est plus léger, avec moins de sommeil profond. Ils s'endorment et se réveillent plus tôt. Les siestes sont nécessaires pour certains, venant compenser les nuits plus courtes.



LE SOMMEIL

Le cododo : une pratique à échanger...

Cette pratique doit être avant tout un choix réfléchi et en accord entre les deux parents. Si les parents aiment cette pratique, si le parent dort mieux, si le couple n'est pas en difficulté face au cododo dans leur intimité, si l'enfant est rassuré... alors pourquoi s'en priver ?

N'oublions pas que le bien-être de votre enfant résulte de celui de ses parents ! Le cododo permet à l'enfant de passer plus facilement d'une phase de sommeil à une autre parce qu'il peut synchroniser sa respiration sur celle de sa mère. En cas d'apnée, la respiration du parent l'entraîne et lui permet de retrouver la sienne.

Le cododo peut également permettre à chacun de mieux dormir en facilitant les pauses déjeuner pendant la nuit par exemple.

Malgré le cododo, il est essentiel de respecter le rythme de sommeil de son enfant.

Quelques règles néanmoins à respecter pour un cododo en toute sécurité :

- Avoir un lit spécial pour l'enfant accolé au lit parental ;
- Si cela n'est pas possible, préférer un lit parental pas trop haut, poser des coussins au sol ;
- Eviter les oreillers, ne pas couvrir le bébé avec la couette, le laisser dormir en gigoteuse ;
- Attention ! Pas de cododo en cas de consommation d'alcool, de médicaments (somnifères) ou de drogues.

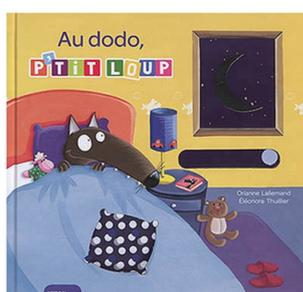
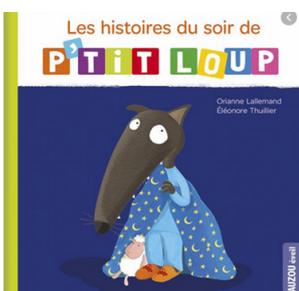
Lorsque le parent se sent prêt, accompagner progressivement son enfant vers sa chambre.

Peut-être en proposant une veilleuse, un linge avec l'odeur des deux parents.

L'important sera alors de laisser le temps de l'adaptation à son enfant...

P'TIT LOUP...

Des nouvelles de notre P'tit loup... et le sommeil



Deux petits livres pour enfants...

Dans le premier, P'tit loup apprend à vaincre sa peur du noir avec courage !!

Le deuxième retrace le rituel du coucher avec des volets à soulever et des textures à toucher !