



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

Décembre 2013
N°142

ET COUCHES

Sommaire

Page 1

Informations
aux parents

Activités du mois

Bon retour à

Bienvenue à

Anniversaires
à souligner

Page 2

Dates à retenir

Je joue avec
mon enfant

l'astuce de...

La recette

Les photos

Page 3-4

Article du mois

Informations aux parents

La **barrière** devant la crèche doit rester **fermée**. Elle délimite l'espace au-delà duquel on ne doit pas circuler en voiture. Merci de respecter cette limite, il en va de la sécurité de vos enfants.

Nous allons **renouveler les contrats à partir du mois de janvier** avec les revenus des familles pour 2012 dès que la CAF nous aura communiqué vos nouvelles ressources. Pour ce faire, il suffira de vous inscrire sur le planning de rendez-vous affiché sur la porte du bureau entre le 14 et le 29 janvier 2014.

Si vous avez une modification des réservations pour votre enfant pour 2014, merci de le signaler le plus rapidement possible à la directrice ou son adjointe avant le 24 décembre 2013.

Activités du mois

« Où s'en vont les petits riens ? ». C'est la compagnie en tracteur, **petit théâtre des Pyrénées Orientales** qui va répondre à cette question le **10 décembre, à 10h**.

Si votre enfant n'est pas prévu à la crèche ce matin-là, vous pouvez l'accompagner. Pensez à prévenir l'équipe ou la directrice.

Un Noël tout étoilé : Décembre est marqué par la venue du Père Noël. Afin que ce moment reste magique, il est important de le préparer. La crèche va donc se transformer progressivement pour devenir LA demeure de ce personnage haut en couleur.

C'est le **jeudi 19 décembre, dès 16h, que Noël sera célébré**. Trop occupé, le Père Noël ne se montrera pas, il délèguera des petits lutins qui animeront cette après-midi par des maquillages, sculpture de ballons, jeu gonflable, musique et chansons, fabrication de cadeaux. C'est dans la cuisine du Père Noël que les enfants et les parents pourront déguster le goûter.

Le **vendredi 20 décembre, dans le cadre du festival du court métrage « le jour le plus court »** proposé par le service culture de la ville de Gruissan, les plus grands de la crèche pourront visionner trois petits dessins animés de 5 minutes « booh », « le moineau qui ne sait pas siffler » et « le petit corbeau ».

Une manière de découvrir le cinéma et le plaisir des images quand elles racontent de belles histoires.

Bienvenue à

Mahé dans le
groupe des grands

Anniversaires à souligner

Mila 3 ans

Bryan 2 ans

Matthéo et Elisa 1 an

Bon retour à

Magalie, de retour parmi nous après 3 ans de congé parental, interviendra dans le groupe des grands et chez les grands bébés.

Crèche de GRUISSAN
chemin F Dolé
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

Décembre 2013
N°142

ET COUCHES

Dates à retenir

Les visites médicales : Mardi 17 - vendredis 13 et 20 décembre.

Le spectacle « où s'en vont les petits riens » mardi 10 décembre.

Fête de Noël : jeudi 19 décembre de 16h à 18h.

Fermeture de la crèche : Du mardi 24 décembre à 17h30 au lundi 6 janvier au matin.



Je joue avec mon enfant

Quel vent !!!!! Impossible de sortir sans que tout s'envole !!!

C'est donc à l'intérieur, sur la table de la cuisine ou directement sur le sol, saupoudré de Farine, que les petites voitures pourront inscrire leur circuit, dérapages, courbes ou lignes droites. Obéissant à l'imagination de l'enfant, ou de l'adulte, des routes de montagne pourront déboucher sur un circuit en forme d'animal, de fleur, d'arbre, de nuage.....

Un léger passage de la main et on peut tout réinventer : Une route en bord de plage, quelques dunes....

Avant de démarrer l'activité, pensez à prévoir un bon aspirateur.

L'astuce de ...

Tous les mois, nous vous proposons

dans cette rubrique de laisser la parole aux parents qui sont toujours pleins de ressources. Alors n'hésitez pas à partager vos bonnes idées en nous les communiquant au bureau ou en laissant un petit mot dans la boîte aux lettres du bureau.

« Lorsque je prépare une bonne soupe de légumes avec les légumes du marché, j'en fais en quantité suffisante pour pouvoir en congeler et la servir les jours où je n'ai pas le temps.

Une astuce pour congeler la soupe pour mon petit : je la verse dans un bac à glaçons que je place à plat dans le congélateur. Une fois les petits cubes de soupe congelés, je démoule et remplis un sac congélation fermé.

Lorsque je veux m'en servir, je n'ai plus qu'à décongeler la quantité de petits cubes nécessaires à son appétit. »

À partir de 9 mois

Ingrédients

1 boîte de maïs doux en grain

25cl de lait

Noix de muscade

1 noisette de beurre

Préparation

Versez le maïs dans une passoire et rincez le sous l'eau du robinet, égouttez et passez au mixeur pour le réduire en fine purée, bien lisse, y incorporer le lait bouilli, un soupçon de muscade et le beurre. Versez la purée obtenue dans une casserole, portez à frémissement à feu très doux en délayant. Transvasez dans une assiette ou dans un bol pour servir dès que la température convient à votre enfant.

La recette

POTAGE DE CRÈME DE MAÏS

ET ON RAMPE CHEZ LES BÉBÉS



Les photos

JEU DE RIZ CHEZ LES GRANDS



Halloween



PETIT DÉJ APRÈS LA NUIT PYJAMA



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

Décembre 2013
N°142

ET COUCHES

Article du mois : Le sommeil, c'est la santé.

Le sommeil est constructif, le corps récupère, « re-gonfle ses batteries » et se régénère. Dormir aide à grandir, à mémoriser ce qu'on apprend et à développer le cerveau.

S'endormir : Ne laissez pas passer les signes de l'endormissement. quand votre enfant se frotte les yeux, pleurniche sans motif, il a besoin de dormir.

Préparez son sommeil par des jeux calmes, éventuellement un bain, un petit rituel : une histoire lue, racontée, chantée, un câlin...

Adoucissez la séparation du coucher en réduisant pour un temps le bruit de la maison. Acceptez ce qui apaise l'enfant comme le pouce, le nounours, la veilleuse, le drap sucé.

Ensuite, laissez-le s'endormir seul.

Pas de mise au lit punitif. Pas de sirop sédatif sans avis médical.

La nuit : Une chambre calme, autant que possible, et une température modérée (de 18°C à 20 °C) favorisent une bonne nuit.

L'enfant construit son sommeil de nuit progressivement. Ses rythmes ne sont pas ceux de l'adulte. L'une des particularités du sommeil du petit enfant est la présence de micro-éveils physiologiques d'une durée de 1 à 10 minutes après chaque cycle de sommeil. Ainsi, un nourrisson de moins d'un an peut réveiller ses parents huit fois par nuit. Pendant ces micro-éveils, il pleure, grogne, puis se rendort seul. Si vous intervenez par des bercements ou un biberon, votre enfant aura besoin de vous pour se rendormir à chaque fois.

Des difficultés transitoires peuvent apparaître : endormissements difficiles, réveils ou terreurs nocturnes, insomnies, pipis au lit... Il faut comprendre, les accepter et ne pas trop s'en inquiéter. Essayez d'éviter ce qui peut les favoriser dans la vie de votre enfant et au moment de l'endormissement (environnement agité, tension excessive avant le coucher...)

Limitez le temps passé devant un écran (films, télé, ordinateurs, jeux vidéo trop tardifs ou violents...)

Le réveil du bon pied : Le réveil ne doit pas être brutal mais progressif. Favorisez si possible le réveil sponta-

né de l'enfant en laissant parvenir les bruits assourdis de la maison et pénétrer la lumière dans la chambre. Un bon moyen est aussi de le coucher et de le réveiller toujours à la même heure.

Le sommeil dans la journée.

Jusqu'à 6 mois : L'enfant a souvent besoin de trois siestes : une en fin de matinée et deux dans l'après midi

De 9 à 12 mois : La sieste de fin d'après-midi est inutile.

De 15 à 18 mois : il ne fait souvent plus qu'une sieste en début d'après midi.

A partir de 2 ans : il existe une relation inverse entre temps de sommeil de jour et temps de sommeil de nuit. Plus l'enfant dort la journée, moins il dort la nuit. Une sieste de 2 h à 2h30 maximum est alors recommandée.

Jusqu'à 4 ans : La sieste est un besoin physiologique. Des questions que vous vous posez, peut-être, sur le sommeil de votre enfant.

Chambre : à part ou commune ?

Faire dormir l'enfant dans la chambre des parents (mais pas dans leur lit) peut être pratique jusqu'à 6 mois, surtout pour les mamans qui allaitent. Puis chacun doit, si possible, retrouver son espace.

A partir de 6 mois, votre rôle est de lui apprendre à s'endormir seul.

Le médicament pour dormir à interdire absolument ?

Contre indiqué avant 1 an, il est souvent inutile et inefficace chez l'enfant plus grand et doit, dans tous les cas, n'être utilisé qu'exceptionnellement sur des périodes brèves (moins de 10 jours) et sur prescription médicale.

Faut-il le coucher à heure fixe ?

La régularité des heures de coucher et de lever est importante pour l'équilibre de votre enfant. Déterminez son heure spontanée d'endormissement et adaptez ainsi l'heure du coucher en tenant compte de son âge et de ses besoins de sommeil dans la journée.

Il est possible de maintenir des horaires réguliers,



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

Décembre 2013
N°142

ET COUCHES

sans variations trop importantes, tout en conservant une certaine flexibilité les soirs de fête, de réunions familiales...

Comment savoir si son sommeil est de bonne qualité ? Si votre enfant s'endort seul, avec des horaires réguliers et adaptés à son âge, s'il se réveille de bonne humeur et prêt à attaquer une nouvelle journée, son sommeil est de bonne qualité.

Comment concilier son sommeil avec les rythmes scolaires ? En respectant ses besoins de sommeil. Assurez des horaires de coucher et surtout de lever réguliers. Ne le couchez pas trop tard, ne le réveillez pas au dernier moment, permettez lui de prendre son petit déjeuner tranquillement. La sieste est pratiquement un besoin physiologique jusqu'à 4 ans.

L'alimentation peut-elle influencer son sommeil ?

Parfois, des difficultés de sommeil peuvent être dues à une alimentation insuffisante ou mal équilibrée. A 6 mois, un nourrisson en bonne santé n'a pas besoin d'être nourri la nuit. Un biberon pris pour s'endormir ou proposé à chaque réveil nocturne va rendre l'enfant incapable de s'endormir sans. Il faut donc lui apprendre très tôt à dissocier comportement alimentaire et comportement de sommeil.

Pouce, tétine...ou pas ?

Sucer son pouce est un comportement d'autosatisfaction qui permet à l'enfant de s'apaiser. Cette pratique facilite la transition de la veille au sommeil. De plus, s'il souffre de régurgitations, le fait de téter et de saliver limitera l'irritation de son œsophage et le soulagera. Laissez le faire ! la tétine a le même rôle et peut être proposée au moment de l'endormissement jusqu'à 6 mois. A partir de cet âge, aidez votre enfant à s'en passer ou à gérer seul.

La sieste peut-elle l'empêcher de s'endormir le soir ? Oui, si elle est trop tardive et trop longue ; mais une sieste faite par un enfant qui en a besoin, en début d'après-midi, et qui ne se prolonge pas trop, a un effet bénéfique sur son humeur et son comportement. Elle évite un état d'irritabilité ou une fatigue excessive en fin d'après-midi qui peut amener une opposition au coucher. Elle lui permet de s'endormir, parfois un peu plus tard, mais plus calmement le soir.

Votre bébé pleure... que faire ? Attendez un peu. Certains réveils, tout à fait normaux, peuvent se manifester ainsi. Le bébé se rendort rapidement. Si les pleurs persistent, assurez-vous qu'il n'a pas d'inconfort et qu'il peut se rendormir par lui-même. Evitez de le sortir de son berceau.

Entre 3 et 6 mois, un enfant n'a plus besoin de nourrir la nuit et il doit s'habituer à ne plus être alimenté pendant ce temps. Vous devez éviter de répondre systématiquement à ses appels nocturnes par des interventions alimentaires, sauf indication médicale.

Il crie la nuit, faut-il le réveiller ? Votre enfant peut avoir des terreurs nocturnes ou faire des cauchemars. Les terreurs surviennent en première partie de nuit et peuvent être impressionnantes : l'enfant hurle, transpire, a l'air terrorisé. Il n'est pas réveillé. Ne le réveillez pas, intervenez le moins possible. Si un cauchemar le réveille, c'est en seconde partie de nuit. Parfaitement conscient mais très apeuré, l'enfant est capable alors de raconter son cauchemar. Rassurez le, restez auprès de lui tant qu'il n'a pas retrouvé son calme et laissez-le se rendormir seul.

Quelle est la durée idéale de sommeil ? Les besoins de sommeil sont très variables d'un enfant à l'autre, avec des écarts importants (jusqu'à 3 heures) entre grands et petits dormeurs. La meilleure façon de savoir si votre enfant a suffisamment dormi est d'observer comment il se comporte dans la journée. Si après une nuit que vous estimez trop courte ou après la suppression de la sieste, il reste calme, attentif, de bonne humeur entre 16h et 20 heures, c'est qu'il a sans doute assez dormi. En revanche, s'il est agité, irritable ou qu'il ne tolère pas la moindre frustration, c'est probablement qu'il manque de sommeil.

S'il ne s'endort pas, que faire ? Il est bon d'instituer un rituel du coucher avec l'enfant, comme raconter une histoire ou parler, dire « bonne nuit, à demain matin », mais il faut éviter de rester dans sa chambre jusqu'à ce qu'il s'endorme. Si l'opposition est trop forte, repérez l'heure d'endormissement et faites, dans un premier temps, coïncider l'heure du coucher avec celle-ci. Les jours suivants, essayez de le coucher à une heure plus normale, plus compatible avec ses besoins de sommeil.

Le ronflement chronique est-il normal chez un enfant ? Si votre enfant est enrhumé, il peut lui arriver de ronfler. Si vous remarquez qu'il ronfle toutes les nuits, parlez-en à votre médecin : votre enfant a peut-être de trop grosses amygdales et végétations (les tissus qui protègent des infections ORL) qui peuvent entraîner des difficultés pour respirer la nuit et même entraîner des micro réveils et empêcher une bonne récupération.

Source : INPES