



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

JANVIER 2015
N°154

ET COUCHES

Sommaire

Page 1

Informations
aux parents

Mot des mirguettes

Bienvenue à

Au revoir à

Anniversaires
à souligner

Dates à retenir

Page 2

Activités du mois

La recette

Les photos

Page 3-4

Article du mois

Informations aux parents

Le prochain « café » des parents aura lieu le 30 janvier de 16h à 18h.

Inès Lopez, psychologue qui anime habituellement la réunion trimestrielle d'analyse des pratiques destinée à l'équipe de la crèche, sera présente pour vous aider à répondre aux questions sur l'apprentissage de la propreté.

Cependant, l'idée de ce « café des parents » est l'échange et la convivialité. De ce fait, tout sujet, toute discussion, tout échange, sera bienvenu, quel que soit le moment de votre arrivée, et le temps que vous passerez autour de cette table.

Afin de faciliter l'entretien de la crèche et pour que les enfants soient accueillis le matin dans une salle propre et chauffée, la salle des moyens est nettoyée en fin de journée. Nous vous demandons donc, après 18h, de récupérer les sacs de vos enfants, et d'aller les chercher chez les grands, en passant par l'extérieur de la crèche. Merci pour votre compréhension.

Le mot des mirguettes

Grace aux actions menées tout au long de l'année et aux cotisations des parents, L'association « les mirguettes » a permis que la fête de Noël soit une belle réussite : achat de déco, de matériel pour le spectacle d'ombres chinoises et de jouets pour chaque section d'enfants : une petite piscine à balle chez les bébés, un coin cuisine chez les moyens, un poste cd et des déguisements pour les grands...

Anniversaires à souligner

Angelo et Gabin,
soufflent leur
première bougie
Louna et Axel,
2 ans

Dates à retenir

La date des visites médicales pour les enfants concernés : les vendredis 9, 23 et 30 janvier et le mardi 13 janvier. Un sms de rappel vous est envoyé sur votre téléphone portable.

Le prochain café des parents, le vendredi 30 janvier à partir de 16h.

Bienvenue à

Eva et Nathan
dans le groupe des bébés

Au revoir à

A Nohémie, qui va découvrir de nouvelles contrées.

A Hanane, qui a entretenu la crèche et préparé de délicieux repas durant 4 mois, nous faisant ainsi découvrir les épices venues d'Orient.

Crèche de Gruissan
chemin F Dolto
tél. 04.68.49.53.33



Activités du mois

2015 sera, nous le souhaitons, une bonne année pour tous et nous allons, pour cela confectionner les cartes les plus porteuses de ce beau vœu.

L'hiver portera, soufflés par le vent, de belles comptines, de blancs dessins, de froids paysages et de douces histoires.

Carole nous réchauffera de plats de saison remplis de l'énergie nécessaire pour développer l'imaginaire de vos enfants mais aussi pour continuer les activités habituelles : sorties à la médiathèque, à la halle au sport ou simplement dans la cour de la crèche.....

N'oubliez surtout pas les gants, écharpes et bonnets.

La traditionnelle galette des rois sera dégustée par des rois et reines parés de la couronne qu'ils auront confectionnés.

Les photos du mois



Un spectacle captivant



La recette Les makrouts d'Hanane

Ingrédients (pour 30 pièces) : la pâte de date et la semoule se trouvent plus facilement dans les magasins orientaux
- 400 g de semoule moyenne, 100 g de beurre fondu, 1 pincée de sel, fleur d'oranger, 120g de farine, 200 g de pâte de dattes, 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger, 1 cuillère à café de cannelle, 1 pincée de sel, huile pour frire

Pour le sirop : 1 kg de sucre, 1 citron, 1/2 litre d'eau



Préparation de la recette :

1) préparer le sirop : eau+ sucre+ citron, à l'ébullition, feu très doux et cuire jusqu'à consistance du miel.

1) Préparer la pâte avec la semoule, le sel, Farine, le beurre, fleur d'oranger

La travailler en écrasant le tout entre ses mains en incorporant la fleur d'oranger au fur et à mesure afin d'obtenir une pâte homogène et lisse.

2) Confectionner la pâte de dattes : Ajouter la cannelle à la pâte de dattes - Malaxer le tout.

3) Préparer deux rouleaux avec chaque pâte. Mettre de la semoule pour que celles-ci ne collent pas sur le plan de travail. Mettre le rouleau de pâte de dattes à l'intérieur de la pâte de semoule

4) couper des rondelles de 4 cm

5) Cuisson : Chauffer l'huile de friture. Frire les gâteaux dans l'huile bouillante les faire dorer de chaque côté. Le sirop doit-être tiède (liquide) dans une grande casserole. Plonger les gâteaux cuits dans le miel.

Disposez les dans un plat.

*** Ces gâteaux se conservent très bien dans une boîte bien fermée.

Petit papa Noël, je m'applique pour décorer le sapin mais toi, tu t'appliques pour bien choisir mes cadeaux

Article du mois : Que faire pour aider mon enfant à garder un bon sommeil ?

À faire :

- Gardez un rituel de coucher et privilégiez ce moment particulier avec votre enfant.
- Utilisez le même rituel de coucher en vacances, le week-end et en semaine.
- Observez votre enfant et essayez de trouver l'heure de coucher qui lui convient.
- Gardez des horaires réguliers de coucher, de lever, de siestes et d'activités.
- Trouvez des activités stimulantes pendant la journée. (Surtout de l'exercice physique en plein air).
- Diminuez l'intensité de la lumière le soir et ouvrez grand les volets le matin : l'alternance lumière/obscurité est importante pour synchroniser l'horloge biologique sur le rythme jour/nuit.

À éviter :

- Pas de biberon pour aider votre enfant à s'endormir.
- Le lit de l'enfant doit être réservé au sommeil – ne pas remplir son berceau de jouets.
- Aller au lit ne doit pas être une punition.
- Évitez les boissons contenant de la caféine (soda type cola).
- Limitez le temps de télévision, surtout le soir.
- Pas de télévision dans la chambre de votre enfant.

Quelles sont les difficultés de sommeil de l'enfant de 1 à 3 ans ?

Deux cas de figure sont fréquents chez les enfants entre 1 et 3 ans – les enfants qui n'ont pas envie de s'endormir et les enfants qui réveillent leurs parents plusieurs fois par nuit.

Les terreurs nocturnes et les cauchemars sont aussi fréquents. Chez les enfants de 3 – 4 ans, 22 à 29 % des enfants ont des problèmes de sommeil, 15 % ont des difficultés d'endormissement et 23 % se réveillent régulièrement.

Dans la plupart des cas, ces troubles sont dus au fait que l'enfant a oublié – ou n'a jamais appris – comment s'endormir seul. Dans des cas plus rares, les troubles du sommeil sont en relation avec des maladies comme un reflux gastro-oesophagien par exemple, ou de l'anxiété mais celle-ci est alors également présente dans la journée.

Mon enfant refuse de s'endormir – Que faire ?

Ces comportements reflètent parfois un trouble de la séparation, parfois une opposition pure, souvent une insuffisance de limites. Ils aboutissent presque toujours à un retard du coucher. L'enfant ne sait pas s'endormir seul et associe la présence de ses parents à l'endormissement.

Dans certaines familles, ce comportement est accepté et le trouble disparaît aux alentours de 5 ans. Le seul traitement efficace est une thérapie comportementale qui a pour but d'apprendre à l'enfant à trouver son sommeil tout seul.

Une thérapie comportementale comporte trois phases :

Phase de préparation – Dans la journée, instaurer une promenade 2 fois par jour pour fatiguer l'enfant et surtout l'exposer à la lumière du jour. On y associe des horaires de siestes et de repas très réguliers, en évitant toute sieste après 17 heures – Le soir, on propose un renforcement des rituels de coucher.

Phase de thérapie – Il est important que les parents expliquent à leur enfant ce qu'ils sont en train de faire (les parents ont besoin de sommeil, il faut qu'il apprenne à s'endormir seul).

Ensuite, l'enfant est couché à son heure de coucher habituelle. Puis les parents vont modifier leur réponse en réagissant de moins en moins et en privilégiant une réponse verbale (voir tableau). Cette phase dure habituellement 3 nuits.

Phase de consolidation – Elle dure 2 semaines pendant lesquelles une réactivation des difficultés de sommeil est fréquente. Il faut donc que les parents soient moins à l'écoute qu'habituellement et réagissent sur le même principe : ne pas répondre immédiatement aux pleurs de l'enfant, vérifier si nécessaire que tout va bien, puis n'intervenir que verbalement.

En pratique pour la phase de thérapie

Vous devez respecter les séquences suivantes qui permettront à votre enfant de s'ajuster à la nouvelle situation de coucher :

- Couchez l'enfant dans sa chambre et dans son lit exclusivement
- Favorisez l'utilisation d'un doudou
- Retirez votre main
- Interrompez le bercement
- Lisez ou racontez une histoire, assis sur une chaise à côté du lit de l'enfant
- Quittez impérativement la chambre
- Si l'enfant appelle, allez le voir brièvement (10 à 15 secondes) en respectant les attentes suivantes. Une séquence comporte 5 visites.

Séquence	1er soir	2ème soir	3ème soir	4ème soir
1ère Attente	1 mn	2 mn	3 mn	5 mn
2ème Attente	2 mn	5 mn	7 mn	10 mn
3ème Attente	5 mn	5 mn	7 mn	10 mn
4ème Attente	5 mn	7 mn	10 mn	15 mn
5ème Attente	7 mn	7 mn	10 mn	15 mn

Soirs suivants : Poursuivez sur la même séquence ou passez à la séquence suivante en fonction de la réponse de l'enfant.

- Maintenez la même séquence un à plusieurs soirs de suite si nécessaire
 - Laissez se calmer l'enfant sans le prendre dans les bras
 - Si l'enfant n'est pas calmé après une séquence, utilisez une pièce neutre (salon, salle à manger) pour qu'il s'apaise en restant à côté de lui, sans le bercer ni le prendre dans les bras
 - Une fois l'enfant apaisé, mettez-le au lit et débutez une nouvelle séquence
- Ne prenez plus l'enfant dans votre chambre, ni dans votre lit !

Individualisez sommeil et repas

Dès que possible, apprenez à l'enfant que sommeil et repas sont deux comportements distincts.

Ne laissez pas l'enfant s'endormir systématiquement avec un biberon.

Donnez le biberon du matin à l'emplacement des repas (cuisine, salle à manger) et non dans le lit. Évitez la télévision lors de l'endormissement ou les repas.

Une autre technique : le Fading

Une autre technique, le « fading » des anglo-saxons, peut être utile chez les enfants qui sortent plusieurs fois de leur lit pour retrouver leurs parents.

Il faut dans un premier temps, reculer un peu l'heure du coucher, en couchant l'enfant à l'heure où il est le plus souvent endormi, ce qui favorisera l'endormissement.

Ensuite, la thérapie suit les mêmes étapes que celles qui sont utilisées chez les enfants ayant des troubles de l'endormissement (voir tableau thérapie comportementale). Les parents attendent que leur enfant s'endorme sans difficulté. Dès que le sommeil est stabilisé, l'heure du coucher est avancée très progressivement de 5 minutes en 5 minutes à une heure de coucher qui correspond plus à son âge et ses besoins de sommeil.

Mon enfant se réveille plusieurs fois par nuit – que faire ?

Pour la plupart de ces enfants, c'est l'incapacité à trouver le sommeil sans l'aide des parents qui joue un rôle majeur.

Pour quelques familles, le fait de dormir avec leur enfant est une solution. Cette pratique est présente chez 16 % des enfants, mais devient plus rare après l'âge de 6 ans. Appelée "co-sleeping" par les Anglo-saxons, cette pratique est fréquente dans certaines cultures. Les sociétés savantes de pédiatres déconseillent le co-sleeping, en particulier dans certaines conditions (parents seuls, difficultés conjugales...), mais aussi en raison d'un sommeil de moins bonne qualité à la fois pour l'enfant et les parents (Cf. sommeil et environnement – DVD).

Pour qu'un enfant retrouve son sommeil seul dans la nuit, une thérapie comportementale est la solution la plus rapide et la plus efficace. La thérapie suit les mêmes étapes que celles qui sont utilisées chez les enfants ayant des troubles de l'endormissement, seulement les parents laissent pleurer leur enfant pendant les réveils nocturnes.