

Bienvenue à

- Marie-Ange Limousin, auxiliaire de puériculture qui va remplacer Magalie chez les grands pendant son congé de maternité.
- Marie petite sœur de Camille B et à Aurélien, petit frère de Gabriel. Félicitation aux heureux parents

Au revoir à

- Lola qui a déménagé à Narbonne
- Shékinah qui est rentrée à l'école

Bon anniversaire à :

- A Gaël et Romain qui soufflent leur 1 ère bougie
- A Enzo et Maël qui ont déjà 2 ans

DATES A RETENIR :

- Les dates des visites médicales pour les enfants convoqués.
- La fête des 20 ans de la crèche, le **samedi 30 Octobre** à partir de 14h30 au Palais des congrès de Gruissan.

BIBERONS ET COUCHES



Numéro 107 - Octobre 2010

Crèche de Gruissan chemin F Dosto 04.68.49.53.33

LES ACTIVITES DU MOIS

Chacun a pris ses marques dans son nouveau lieu de vie, les petits nouveaux s'accoutument de leurs nouveaux rythmes, et toutes les activités régulières ont repris : éveil musical, patins à roulettes, médiathèque.

Nous irons bientôt, avec les plus grands, ramasser des « Azerolles » sur le Pech et confectionner une délicieuse gelée pour les tartines du petit déjeuner, du goûter ou pour sucrer les laitages.

Les vendanges seront également au programme de ce mois d'octobre pour la fabrication du jus de raisin.

A 3 reprises, les plus grands sont allés ramasser des pommes au domaine de St Marthe, le temps a permis de clôturer la matinée par un pique nique au milieu des poules et des canards. Nous avons maintenant de quoi ravir tous les gourmands et les imaginatifs :

Compotes, brochettes ou salades de fruits mais aussi pochoirs pour de merveilleux dessins hauts en couleurs... à la portée des petits et des grands.

Halloween...

Chaque année nous invitons fantômes potirons et sorcières à venir nourrir l'imaginaire des enfants à travers histoires, chansons, dessins et activités manuelles. Tous ces préparatifs se feront durant le mois pour transformer la crèche au gré des créations manuelles des enfants. Une journée spécial fête d'Halloween aura lieu le jeudi 4 novembre avec des jeux organisés le matin, un repas de « sorcier » à midi et un bal costumé après la sieste.

INFORMATIONS PARENTS

Nous rappelons à tous les parents qu'une visite médicale régulière à la crèche est une obligation pour chaque enfant venant régulièrement, régie par un texte de la prévention maternelle et infantile.

Lors des 3 premières visites médicales du mois :

15 enfants ont été convoqués ;

12 enfants ont été vus et 4 carnets ont été oubliés.

Pourtant, 2 retards ont été signalés dans les vaccinations.

En collectivité, nous savons combien il est important de respecter le calendrier vaccinal. Alors, autant pour la santé de votre enfant que par respect pour le médecin qui se déplace spécialement pour ces visites médicales, merci de les considérer avec le plus grand sérieux.

LA RECETTE DU MOIS : Compote de pommes gourmande

Ingrédients

- 3 pommes golden
- 2 poires
- 4 cuillères à soupe de miel liquide
- 1 orange pressée
- 10 g de beurre demi-sel (facultatif)
- 25 cl d'eau

1Eplucher les fruits et les couper en petits dés. Fondre le beurre dans une casserole. Y ajouter les pommes. Attendre 2 minutes.

2Ajouter les morceaux de pêches et de poires, puis l'eau. Cuire à feu moyen pendant 15 minutes environ en tournant de temps en temps.

3Ajouter le jus d'orange et le miel. Laisser cuire encore 5 minutes. Laisser refroidir .C'est prêt.

L'ARTICLE DU MOIS :

Au revoir l'été, l'automne est bientôt là, avec tous ses merveilleux symboles : couleurs ocres, jaunes, rouges ; feuilles qui volent au vent ; rafraîchissement du matin ; et..... nez qui coulent ; bronchiolites ; et autres désagréments qui nous font attendre avec impatience le froid de l'hiver qui « tuera tous ces microbes ! » puis le soleil de l'été qui séchera vraiment tout ça. Et oui, mais en attendant que la nature agisse, on peut lui donner un petit coup de pouce pour préserver tous ces petits nez et les nuits de leurs petits propriétaires (et de leurs parents)

Bébé face à la rhino-pharyngite



Un nez qui coule, une petite toux ou de la fièvre, la rhino-pharyngite est le principal motif de consultation des parents chez le généraliste ou le pédiatre. Au sortir de l'été, la rhino-pharyngite infantile ressemble souvent à un passage obligé bien pénible pour les parents. Que faire alors pour traiter cette affection, certes bénigne, mais toujours ennuyeuse ?

La rhino-pharyngite, le plus souvent liée à la présence d'un virus, est une inflammation des muqueuses des fosses nasales et de la gorge. Les fosses nasales et le pharynx sont les voies de passage obligées de l'air, donc des virus et des bactéries qu'il véhicule. Après l'âge de six mois, l'enfant n'est plus protégé par les anticorps d'origine maternelle, et le contact avec un microbe inconnu attaque la muqueuse. Le système immunitaire de l'enfant doit donc apprendre à identifier et neutraliser le virus. Sachant qu'il existe une quarantaine de virus respiratoires, on comprend que la rhino-pharyngite revienne souvent. Mais attention, la rhino-pharyngite n'est pas uniquement d'origine virale. Un coup de froid, une salle de classe surchauffée ou une variation de temps suffit à déclencher une inflammation des muqueuses. Bien souvent, un simple lavage des fosses nasales au sérum physiologique suffit à endiguer la maladie. Les antibiotiques ne se justifient que si la fièvre persiste au delà de 48 heures et si le mouchage de nez n'est pas limpide (clair).

La prévention

Pour éviter les rhino-pharyngites, le magnésium, la vitamine C et les oligo-éléments sont toujours les bienvenus. Pensez également à aérer la chambre de l'enfant, surtout si elle est équipée d'un chauffage électrique. La meilleure des préventions reste, notamment en hiver, le lavage de nez matinal au sérum physiologique. Il faut savoir qu'une rhinopharyngite non ou mal traitée est fréquemment le point de départ du développement des otites chez les nourrissons.

L'art de moucher bébé



Nez qui coule ou nez bouché, un rhume, c'est banal. Mais chez le tout-petit, cet encombrement nasal entraîne souvent un mauvais sommeil et une gêne pour se nourrir. Dégager le nez pour faciliter la respiration est alors essentiel.

S'il est très enrhumé, utiliser... un mouche bébé. Ce petit appareil (vendu en pharmacie) permet d'aspirer les mucosités. Si les sécrétions sont épaisses, instiller quelques gouttes de sérum physiologique ou d'eau de mer avant de l'utiliser pour faciliter l'évacuation. Introduire délicatement l'embout dans une narine tout en maintenant la tête pour éviter un mouvement brusque. Aspirer de l'autre côté par l'embout buccal ou actionner la poire, selon le modèle choisi. Les poires souples avec embouts courts interchangeable sont les plus efficaces. Recommencer autant de fois que nécessaire pour bien dégager les voies nasales.

Ne pas oublier de stériliser l'appareil souvent, notamment l'embout, à chaud ou à froid.

Certes, ce mouchage forcé n'est pas très agréable et le bébé proteste souvent bruyamment... mais il se calme très vite et respire tellement mieux après.

Contre le rhume : laver !

Le lavage du nez est l'ennemi du rhume. Il permet souvent d'éviter les complications telles que les otites ou les rhino-pharyngites. Des instillations régulières d'eau de mer stérilisée ou de sérum physiologique – leurs propriétés sont assez proches – nettoient la muqueuse, font éternuer et dégagent ainsi le nez.

De nombreuses spécialités existent en pharmacies et en grandes surfaces. Par hygiène, il est préférable d'utiliser des monodoses car un flacon ouvert devient vite un véritable bouillon de culture. Pour la même raison, choisir les présentations en spray qui possèdent plusieurs embouts interchangeables, et bien les nettoyer à l'eau chaude après chaque utilisation.

La kinésithérapie respiratoire chez l'enfant



Parce que la séance du mouche-bébé, souvent vécue comme une torture, tourne facilement court, celle de la kinésithérapie respiratoire s'avère, elle, incontournable ! Le geste consiste à réaliser une accélération du flux respiratoire de façon à décoller les mucosités qui encombrer les bronches. Une technique impressionnante et efficace, si elle est bien pratiquée.

> Asthme et bronchiolite

Votre enfant tousse et ronronne comme un chat. Pas de doute, il a les bronches encombrées. Avant de vous précipiter pour chercher un kinésithérapeute, appelez plutôt votre médecin afin qu'il examine votre progéniture. C'est lui qui décidera ou non de l'utilité des séances de kinésithérapie respiratoire et du traitement qui doit les accompagner. Muni de sa prescription, vous pourrez alors prendre rendez-vous sans tarder chez le kinésithérapeute de votre choix. Attention, ces séances, remboursées par la Sécurité Sociale, doivent faire l'objet d'une entente préalable avec votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie. Cependant, vous n'êtes pas tenu d'attendre sa réponse, ou plutôt sa "non-réponse" pour débiter les soins. En général, vous aurez à faire pratiquer de 5 à 10 séances soit chez vous, soit chez le kiné. Elles ont lieu tous les jours, sauf le week-end, jusqu'à ce que la gêne disparaisse totalement.

➤ Stimuler la toux

Durant 15 à 20 minutes, le kinésithérapeute va tout d'abord réaliser une accélération du flux respiratoire (par des vibrations), de façon à décoller les mucosités qui encombrer les bronches. Il va ensuite stimuler le réflexe de la toux pour faire remonter l'ensemble au niveau de la gorge et ainsi pouvoir évacuer le tout à l'aide, par exemple, d'un mouchoir en papier. Si vous décidez d'assister à la séance, cette pratique peut vous sembler terrible. L'enfant peut crier, pleurer et parfois même vomir (prévoyez un délai d'une heure à une heure trente entre le dernier repas et la séance). Sachez cependant que cette manipulation est indolore et provoque plus de peur que de mal. Les plus âgés, à partir de 3-4 ans, montrent même un certain enthousiasme et participent activement au traitement en toussant et en crachant spontanément à la demande du kinésithérapeute, preuve que le soulagement procuré vaut bien un petit effort.

La kinésithérapie respiratoire est également une arme contre l'asthme. Le traitement et la prévention des maladies bronchiques infectieuses et de l'asthme du tout-petit semblent des éléments capitaux. La première des préventions est simple : se laver les mains souvent. Il faut également porter un masque en cas d'infection respiratoire aiguë (état grippal) et supprimer le tabagisme dans l'environnement direct de l'enfant. On compte trois millions d'asthmatiques en France et plus de 2 000 décès annuels. Selon une étude américaine, le diagnostic d'asthme est posé chez 73 % d'enfants présentant une toux persistante pendant deux ans. De même, chaque année, 7 à 10 % des nourrissons développent une forme grave de bronchiolite. En l'absence d'un vaccin, le traitement le plus efficace demeure la kinésithérapie respiratoire. Dans la majeure partie des cas, une bronchiolite traitée à domicile évolue favorablement en 8 à 10 jours en luttant contre la fièvre et en pratiquant quelques séances d'accélération du flux respiratoire.

L'assaut de la bronchiolite



Chaque hiver, la bronchiolite revient. Cette inflammation des petites bronches est due à un virus très contagieux et touche environ 30 % des nourrissons de 0 à 2 ans.

➤ Qu'est-ce qu'une bronchiolite ?

La bronchiolite est une infection des bronchioles, les plus fines bronches des poumons. Dans la majorité des cas, elle est due au virus respiratoire syncytial (VRS). Il se transmet par la salive (toux, éternuements), les mains ou les objets contaminés. La maladie débute généralement par une simple rhinite. Sous l'effet du virus, la muqueuse des bronchioles s'épaissit et sécrète des mucosités. Résultat : le nez et les bronches sont obstrués. Toux, respiration sifflante, gêne respiratoire et difficultés à s'alimenter doivent amener à consulter.

➤ Quel traitement ?

Pendant l'infection, lavez le nez du bébé (avec du sérum physiologique), proposez-lui à boire régulièrement, fractionnez ses repas, couchez-le sur le dos (la tête légèrement surélevée), limitez le chauffage dans sa chambre (19° maximum) et humidifiez l'atmosphère. En fonction de son âge, le médecin décidera du traitement pour désencombrer ses bronches : broncho-dilatateur en inhalation, séances de kinésithérapie respiratoire (des pressions sur la cage thoracique et sur l'abdomen pour amener les sécrétions dans la trachée puis les évacuer) ou hospitalisation avant 3 mois.

➤ Recommandations à destination des parents

- Ne fumez pas en présence de votre enfant.
- Aérez sa chambre chaque jour.
- Lavez-vous les mains avant de vous occuper de lui.
- Nettoyez ses biberons et ses sucettes à chaque usage.
- Enrhumé ou grippé, gardez vos distances.
- Évitez d'emmenager votre nourrisson dans les transports et les lieux publics en hiver.