



Communauté de Communes
des Monts du Pilat

L'Écho des marmots

Décembre 2016 - N°5



L'intercommunalité investit en faveur de l'accueil du jeune enfant et se mobilise au quotidien pour faire de cette compétence un véritable service public, utile et de qualité.

Ainsi, le 28 mai dernier, nous inaugurons le Pôle multi-accueil communautaire, situé à Bourg-Argental. Il regroupe désormais la crèche et le jardin d'enfants, pour un total de 40 places, soit 4 supplémentaires.

Mais seule, l'intercommunalité ne pourrait évidemment répondre à tous les besoins. Elle s'appuie sur un réseau de professionnelles, assistantes maternelles. Actrices des «temps collectifs», les professionnelles ont contribué à la définition d'un nouveau règlement de ce service devenu, au fil des années, victime

de son succès. Dans la concertation, des solutions pragmatiques ont ainsi été trouvées pour la rentrée 2016.

Tel est le cas, également, pour accompagner les nouveaux parents et répondre à leurs nombreuses questions. Un «Guide petite enfance» est en cours d'édition. Il rassemble différentes fiches, thématiques et pratiques.

Avant de vous inviter à la lecture de cet Echo des marmots qui aborde les questions, essentielles, de la nourriture, du jeu et du sommeil..., je profite de l'occasion pour vous souhaiter d'agréables fêtes de fin d'année.

Stéphane HEYRAUD
Président de la CCMP

Espace d'accueil Parents/Enfants

La CCMP développe des espaces de rencontres ouverts aux enfants accompagnés de leur(s) parent(s) ou d'un adulte familial pour des temps conviviaux de jeux et d'échanges. Pour janvier/février, ces temps sont organisés les : **11 Janvier** (dès 15H30, Saint-Sauveur-en-Rue, Gymnase), **18 Janvier** (dès 9H30, Marlihes, Mairie), **25 Janvier** (dès 15H30, La Versanne, Espace plein air), **3 février** (dès 9H30, Saint-Romain-les-Atheux, 1er étage de la Mairie), **8 février** (dès 9H30, Marlihes, Mairie), **22 février** (dès 15H30, Saint-Sauveur-en-Rue, Gymnase), **24 février** (dès 9H30, Saint-Romain-les-Atheux, 1er étage Mairie), **1 mars** (dès 15H30, La Versanne, Espace plein air).

Pour plus d'infos, vous pouvez contacter Léonie SAULNIER au 06.77.71.70.35.

Qu'est ce que la Protection Maternelle Infantile ?

Loire
LE DÉPARTEMENT

Le service de PMI est composé de professionnels du secteur médico-social qui interviennent dans le domaine de la petite enfance : du prénatal jusqu'à l'âge de 6 ans. Il œuvre au quotidien pour contribuer au bien-être des jeunes enfants et de leurs parents.

Aurélié DELOY, infirmière puéricultrice, propose des visites à domicile et vous donne même la possibilité de peser votre enfant au bureau sur le secteur de Bourg-Argental et de Saint-Genest-Malifaux. Vous pouvez la joindre du lundi au vendredi de 9h à 17h au 04.77.39.65.71 pour convenir d'un rendez-vous ou échanger.

Le service de PMI se situe au : Pôle vie sociale ESPASS (ESpace Action Sociale et Santé) Pilat, 1 Place du 11 novembre, 42220 - BOURG ARGENTAL. Une permanence téléphonique (ALLO PMI) assurée par une infirmière puéricultrice, répond à toutes vos questions sur votre enfant du lundi au vendredi de 9h à 17h au 04.77.49.76.76.

Aurélié DELOY

La diversification alimentaire

Si le risque d'eczéma et d'allergies augmente quand la diversification débute avant l'âge de 4 mois, entre 4 et 6 mois, elle permet au contraire de répondre aux besoins nutritionnels du nourrisson, le lait ne couvrant pas l'ensemble de ces besoins au-delà de 6 mois.

Tous les aliments doivent être introduits avant l'âge de 1 an, car plus ce nombre d'aliments nouveaux intervient pendant la 1ère année de vie, moins le risque de développer des maladies allergiques est ensuite élevé.

Les spécialistes conseillent :

- à 4-5 mois : commencer par les légumes à midi ou le soir puis les fruits au goûter
- à 5-6 mois : le midi ou le soir introduire les protéines animales et les laitages

Tous les aliments doivent être mixés et intégrés à l'alimentation directement à la cuillère ou mélangés au laitage. Il est recommandé d'introduire 1 nouveau goût ou texture à la fois et de garder le même nouveau goût pendant 2 ou 3 jours pour mieux comprendre

les réactions et préférences de l'enfant. Commencez par 2 ou 3 cuillères à café par repas pour arriver à 1 petit pot après 2-3 semaines, en variant les goûts et en redonnant régulièrement ce que l'enfant a déjà goûté, qu'il l'ait accepté ou refusé.



Pour les crudités...

Elles sont à introduire seulement au-delà de 12-18 mois, quant aux légumes secs ils sont à éviter avant 18 mois (lentilles, haricots secs, pois chiches...). Les fruits exotiques peuvent être consommés par l'enfant avant ses 6 mois.

Pour les viandes...

Commencez par les blanches puis les poissons, les viandes rouges et enfin l'œuf cuit dur. Les protéines sont à consommer à 1 seul repas dans la journée, avec une cuisson à la vapeur, les matières grasses ne pouvant pas être ajoutées avant 6 mois. La charcuterie est à éviter sauf le jambon blanc découenné.

Enfin, concernant le gluten, il est à introduire avant 6 mois, en commençant par les farines sans gluten puis avec gluten petit à petit. Le pain et le miel doivent être introduits vers 1 an et les biscuits vers 18 mois.

L'équipe de la PMI

Bébé aux sports d'hiver ? Et pourquoi pas !

Les stations de ski offrent de plus en plus de possibilités d'activités et de moyens de garde pour vos enfants. Les plus investies dans ce domaine participent à la charte « label Famille Plus ». N'hésitez pas à consulter leur site internet : www.familleplus.fr



Des garderies accueillent les plus jeunes dès 3 mois, les jardins des neiges initient vos enfants à la glisse dans un terrain clos, les écoles de ski proposent des cours avec des moniteurs dès 3 ans... D'autres activités sont à votre disposition pour passer de très bons moments avec vos petits : promenades sur pistes balisées pour la marche en raquettes, luge accompagnée baby-snow (dès un an), les patinettes (skis spécialement conçus pour les tous petits dès 18 mois)...

N'oubliez pas d'aller à la rencontre des animaux comme les chiens ou les chevaux de traîneau et pensez aussi aux programmes d'animations des stations.

Et même en hiver, protégez vos enfants du soleil en utilisant des crèmes à indices UV 50 et des lunettes 3 ou 4 Normes CE.

Sylvie SAUVIGNET

Le sommeil : je dors sur le dos

JE DORS SUR LE DOS

ATTENTION À L'UTILISATION DES LITS PARAPLUIE !

Il faut utiliser ces lits uniquement avec le petit matelas qui est vendu avec. Surtout ne jamais installer de matelas supplémentaire dans ces lits. En effet, les parois de ces lits sont souples et lorsque l'enfant s'y appuie, elles se déforment et bébé peut glisser entre la paroi et le matelas rajouté. Il se retrouve alors coincé entre le matelas et la paroi sans pouvoir respirer librement.

C'EST LA NOUVELLE MODE ?

Non, cette recommandation s'appuie sur de très nombreuses études, depuis 1990 surtout, qui ont prouvé que dormir sur le dos offre le maximum de sécurité au bébé vis à vis du risque de Mort Subite du Nourrisson.

POURQUOI PAS SUR LE CÔTÉ ?

C'est une position instable : si bébé bouge, il peut se retrouver sur le ventre. Les moyens de contention sont dangereux car ils entravent le bébé et ne le laissent pas libre de ses mouvements.

IL PARAÎT MIEUX SUR LE VENTRE

Certains bébés qui ont des coliques sont plus confortables pour s'endormir sur le ventre : on peut alors les endormir dans les bras puis les recoucher doucement ... les coliques disparaissent normalement vers 2-3 mois. Si l'enfant paraît avoir un reflux douloureux, en parler avec son pédiatre.

ET S'IL RÉGURGITE ?

Lorsque l'enfant régurgite, un réflexe naturel l'empêche d'inhaler ce qu'il recrache. D'autre part, lorsqu'il dort sur le dos, la tête du bébé se tourne sur le côté, à droite ou à gauche.

POURQUOI LE FAIRE JOUER SUR LE VENTRE ?

Quand il est éveillé, il peut être mis sur le ventre pour s'habituer à se débrouiller dans cette position lorsqu'il se retournera tout seul. Et cela diminue la déformation du crâne en soulageant les appuis.

ET S'IL SE RETOURNE TOUT SEUL DANS SON LIT ?

C'est qu'il grandit, il faut le laisser faire. A cette période, il faut être encore plus vigilant sur la qualité de la literie.

SUR LE DOS, SON CRÂNE S'APLATIT

Cela s'appelle une plagiocéphalie. On peut l'éviter en incitant le bébé à tourner la tête d'un côté ou de l'autre (avec un mobile) et en le faisant jouer sur le ventre très tôt et souvent dans la journée.

ET S'IL FAIT PLUS DE 18-20° ?

Il faut bien le découvrir, un simple body peut suffire en plein été.



Jouer avec son enfant : jeux d'imitation et sacs sensoriels

Les professionnels de la petite enfance recommandent les jeux d'imitation (cuisine, poupée, dinette, mallette à outils...) pour assurer un bon développement de l'enfant et de sa personnalité.

Avant 18 mois

Les enfants sont dans l'exploration et commencent par découvrir leur corps, puis, dès que leur motricité le permet, ils se mettent à explorer l'environnement et manipuler des objets.

A partir de 3 ans

L'enfant commence à inventer des histoires, joue spontanément avec d'autres et prend conscience qu'il peut avoir des sentiments différents, ce qui l'aide à développer le langage. Ce jeu lui donne l'opportunité de revivre des situations qui se sont avérées désagréables dans la réalité.

A partir de 18 mois

Les enfants retrouvent régulièrement des jeux (dinette, bébé, mallette à outils) et décors qui déclenchent l'imitation. Ils reproduisent les gestes et prononcent les mots entendus au cours de leur vécu. L'enfant vit pleinement son jeu pour lui seul et non pour communiquer. Ces premiers jeux d'imitation l'aident à se différencier de «l'autre» pour l'amener ensuite au «je».

Entre 4 et 5 ans

L'enfant devient capable d'inventer des scénarios complexes. Après 5 ans, il peut changer de rôles et invente des histoires.

Léonie SAULNIER

Sacs sensoriels : bricolage à partir de 1 an

Le sac sensoriel est un petit sachet hermétique en plastique transparent rempli de différents objets et textures que les enfants s'amuse à découvrir à travers le toucher et la manipulation.

Comment fabriquer un sac sensoriel ?

- un sac hermétique de bonne qualité.
- choisir une texture (riz, eau, gel, farine, mousse à raser etc..) et la mettre dans le sac (ne pas trop remplir pour garder un sac relativement plat).
- mettre des petits objets non-pointus puis bien vider l'air en refermant. Sécuriser avec un gros scotch la fermeture et éventuellement tous les côtés.

Vous pouvez créer plusieurs types de sacs : sac sensoriel rigolo (rempli d'eau ou de gel pour les cheveux et de petits objets colorés), sac sensoriel peinture propre (grosses tâches de peinture à différents endroits du sac, avec un papier ou pas)... Au cours de nos expériences avec ces sacs fait maison, celui-ci n'a jamais rompu. Cependant, nous vous conseillons fortement de superviser les plus petits tout au long de cette activité.

Caroline PRIVAT et Léonie SAULNIER

