

La Gazette

des **Bout'Choux**

■ **TRUCS & ASTUCES**
Recette de la compote

PAGE 2

■ **SANTÉ**
Le paracétamol

PAGE 3

■ **DOSSIER**
**LA PLACE DE
L'ENFANT DANS
LA FAMILLE**

PAGE 4-6

■ *Paroles de psy*

Un nouveau bébé
dans la famille

PAGE 7

■ *Paroles de docteur*
Les brûlures chez l'enfant
Mieux vaut prévenir que guérir

PAGE 8





PARTENARIAT ENTRE L'IME MARIE AUXILIATRICE ET LES STRUCTURES DE L'ENFANCE

Un partenariat a été mis en place entre l'IME (Institut Médico Éducatif) Marie Auxiliatrice et les Établissements du Service Enfance de la ville, dans le but de favoriser l'inclusion des enfants porteurs d'un handicap, en milieu ordinaire.

Ce dispositif, à l'initiative de Monsieur Marc Saint-Julien, *Conseiller délégué chargé du handicap*, prévoit l'intégration des enfants (accompagnés par leur éducateur spécialisé) au sein des structures municipales.

Depuis le mois de janvier 2018, trois enfants sont accueillis, 1 h par semaine, dans les sections de grands de la crèche **Pomme de Rainette**, du Multi accueil **La Farandole**, et de la crèche Familiale **La Ribambelle**. Puis d'autres accueils seront organisés au sein des autres structures municipales dans le courant de l'année 2018.

Des temps de formation seront régulièrement proposés aux professionnels de la ville par les intervenants spécialisés de l'IME Marie Auxiliatrice afin de compléter leurs compétences et offrir ainsi aux enfants un accueil adapté.



actu, trucs & astuces

Quelques livres pour jouer à se faire peur !

**VA-T'EN,
GRAND MONSTRE VERT !**
Ed Hemberley, *l'École des loisirs*.



CHHHT !
Sally Grindley, *Pastel*.

LA CHASSE À L'OURS
Michael Rosen,
l'École des loisirs.



QUI A VU LE LOUP ?
Alex Sanders,
Loulou et compagnie.



Recette de la compote *Dessert tant apprécié des bambins !*

Et si vous réalisiez en famille,
une compote de pommes de A à Z ?

Choisissez ensemble quatre à six belles pommes // Pelez et évidez le cœur des pommes sous le regard de votre enfant // Coupez-les en morceaux // Invitez votre enfant à mettre les morceaux dans une casserole et y verser de l'eau (pour 500g de pommes/50g d'eau environ). Il peut aussi rajouter de la vanille ou de la cannelle (ou d'autres fruits, et parfums) // Laissez cuire à feu moyen environ 20min jusqu'à la réduction des pommes // Mixez la compote selon la consistance désirée et laissez refroidir.

**Bonne
dégustation !**



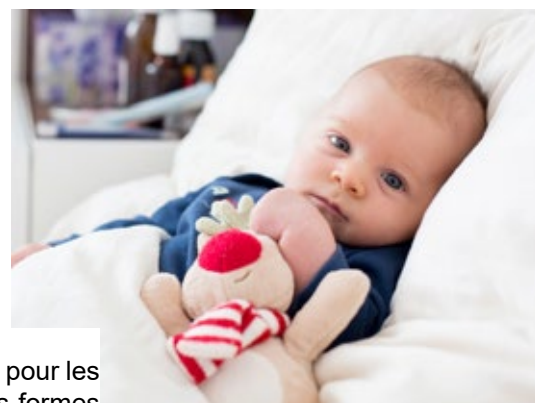
SERVICE PETITE ENFANCE Daniel DESPOUY, Maire Adjoint en charge de la Petite Enfance
D. DÉZORET, DGA Enfance | V. VAYRAC, Directrice de l'Enfance | V. VITALINO, Responsable Service Petite Enfance

COMITÉ DE RÉDACTION Ariella TURJMAN, Psychologue | Catherine DELISLE, Puéricultrice | Cécile DUFOUR, Puéricultrice

SERVICE COMMUNICATION Audrey DELTOMBE, Réalisation maquette | Marine DE YOUNGMEISTER, Responsable Communication

Le paracétamol

Sa bonne utilisation



POSOLOGIE

La posologie est d'une dose poids toutes les 6 heures sans dépasser 4 doses par 24h. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

En cas de surdosage, appeler le 15 ou le centre anti-poison 01 40 05 48 48 rapidement.



DÉFINITION

Le paracétamol est une molécule très utilisée pour les jeunes enfants ; on le trouve sous différentes formes (Doliprane sirop 2,4%, Dafalgan Pédiatrique 3% ...). Utilisé souvent sans raison valable « il dort mieux avec, il semble un peu chaud, une dose n'est pas si grave, il tousse ça va le soulager... », le paracétamol reste une substance médicamenteuse dont la prise excessive peut être dangereuse.

QUELS SONT LES DANGERS D'UNE ADMINISTRATION ABUSIVE ?

Pris de façon prolongée et à forte dose, le paracétamol peut avoir des répercussions sur la santé de votre enfant. En effet, un surdosage pourrait entraîner des troubles concernant le fonctionnement du foie. De même, à chaque utilisation inappropriée, votre enfant absorbe des substances médicamenteuses, des excipients, des colorants alimentaires artificiels... dont les études actuelles n'ont pas encore démontré leur innocuité (inoffensivité sans dommage organique).

Le paracétamol doit être administré uniquement en cas de douleur et/ou d'hyperthermie.

LA DOULEUR, COMMENT LA REPÉRER CHEZ L'ENFANT ?

Pleurs, cris, enfant qui ne bouge pas ou qui ne joue pas, geignements, visage contracté, attitude antalgique (protection de la zone douloureuse) sont les signes les plus courants. Il conviendra avant tout de vous assurer qu'il ne s'agit pas d'un état de faim, de sommeil, de tristesse ou de tout autre désagrément non lié à une origine organique.

L'HYPERTHERMIE (FIÈVRE)

Ne jamais donner à votre enfant de Paracétamol avant d'avoir pris sa température à l'aide d'un thermomètre. Si la température est supérieure à 38°5 et qu'il présente des signes d'inconfort (cf. signes de la douleur), vous pourrez alors lui administrer un médicament (à l'aide de la pipette graduée ; la dose donnée correspondra au poids de l'enfant). En plus de cette mesure, découvrez votre enfant, faites le boire et ne le laissez pas dans un endroit trop chaud, déshabillez le légèrement. Cela permettra à la fièvre de diminuer plus rapidement et évitera peut être d'avoir à redonner une autre dose.



LA CONSERVATION DES MÉDICAMENTS À BASE DE PARACÉTAMOL

- 6 mois après ouverture,
- À une température inférieure à 30° et en dehors du réfrigérateur.
- Si le flacon sert à plusieurs enfants, n'oubliez pas de rincer systématiquement la pipette avant de la replonger dans le flacon pour compléter la dose poids ou entre 2 utilisations.





LA PLACE DE L'ENFANT DANS LA FAMILLE

L'arrivée d'un enfant induit un nouvel équilibre de vie dans lequel il n'est pas toujours facile pour chacun des membres de la famille de trouver sa place. **Voici quelques pistes de réflexion pour vous accompagner.**

TROUVER LE BON ÉQUILIBRE EN TANT QUE PARENT

La fonction parentale est assurée par un même individu qui doit pouvoir exister à la fois en tant que parent (père ou mère) et en tant que personne (homme ou femme). Si l'un des deux prend le pas sur l'autre, la fonction parentale peut se trouver fragilisée :

→ Dans certaines situations, le parent ne s'autorise pas à prendre du temps pour lui et/ou pour son couple qui préexiste avant l'arrivée de l'enfant. Certains parents « omniprésents » ont besoin d'avoir le sentiment d'être continuellement indispensables. Pourtant, lors des 3 premières années, l'enfant va progressivement avoir besoin de connaître des moments de frustration et s'investir dans d'autres relations. Vous ne pourrez pas être éternellement son unique objet d'amour et inversement. Ainsi, à mesure que l'enfant grandit, chacun va devoir trouver sa place indépendamment l'un de l'autre : autorisez-vous à exister « sans » lui, et laissez-le exister « sans » vous. Vous pouvez, sans culpabilité, vous autoriser à sortir, voyager, faire du sport...votre enfant ne vous en voudra pas !

→ À l'inverse, l'épanouissement personnel pourrait primer de façon excessive sur la fonction parentale lorsque l'adulte assouvit ses propres intérêts au détriment de ceux de l'enfant (activités sportives, loisirs, sorties, carrière professionnelle, voyages...). Pourtant, à cet âge où le sentiment d'exister de l'enfant est en pleine construction, son rythme et ses repères doivent être respectés. Pensez donc à passer du temps à ses côtés en le considérant en tant qu'individu à part entière, avec ses besoins et ses envies, parfois au détriment des vôtres.

→ Un déséquilibre dans l'investissement entre le rôle parental et la vie personnelle pourrait induire une fragilité dans la construction du jeune enfant



LE TEMPS PASSÉ AVEC VOS ENFANTS

La qualité prime sur la quantité

Passer du temps avec votre enfant ce n'est pas seulement être dans la même pièce. C'est surtout partager un moment avec lui, être dans l'échange, s'enrichir mutuellement, et vivre un instant unique.

→ Dans un premier temps, ces échanges, toujours gratifiants pour vous parents, lui permettront de gagner de l'estime de soi par la valorisation que vous allez lui apporter.

→ Ensuite, parce que vous êtes son premier modèle d'identification, tous ces moments passés ensemble vont l'aider à construire son archétype de la vie.

Des temps de qualité sont nécessaires : prêtez attention à la quantité de temps passé avec lui. Trop de temps avec votre enfant peut l'étouffer, pas assez peut le fragiliser.

→ À l'excès, les interventions intempestives des parents peuvent créer une dépendance, altérer les fondements de l'estime de soi des plus petits, ses possibilités d'autonomie et réduire ses capacités d'adaptation. Il pourrait ainsi se sentir oppressé par la fréquence de vos réponses immédiates et par votre anticipation des risques potentiels dans son environnement, l'empêchant de faire des acquisitions fondamentales telles que la frustration, la motricité libre, la gestion de l'ennui, le développement de l'imaginaire...

→ Plus tard, en grandissant, le jeune adulte pourrait se sentir coupable de quitter le foyer familial, avec l'appréhension que son départ entraînerait l'effondrement du triangle familial comme si tout reposait sur lui.

→ À l'inverse, le priver de ces temps pourrait avoir quelques répercussions sur le plan affectif et développemental. D'un point de vue émotionnel, il pourrait développer le sentiment de ne pas être suffisamment « considéré ». Il va également perdre des occasions uniques de pouvoir s'identifier à vous par imitation en construisant ainsi ses références, ses représentations, et ses repères sociaux.



À LA MAISON CHACUN SON ESPACE !

Il est important pour l'enfant de bénéficier d'un espace de jeu. Cela ne veut pas nécessairement dire qu'il doit jouer uniquement dans sa chambre. Il peut se divertir dans le séjour ou dans toute autre pièce de vie à la condition que l'espace de jeu soit délimité. Des caisses pour ranger ses jouets, une petite table pour dessiner, un tapis de jeu pour laisser place à ses constructions, sont suffisants. L'investissement de tout l'espace commun est à proscrire car le canapé n'est pas un support pour dessiner et l'écran de télévision n'est en aucun cas une surface pour faire rouler sa voiture. Lorsqu'il joue dans la même pièce que vous, n'oubliez pas de limiter vos interventions dans son jeu, afin de laisser place à son imagination, son autonomie...

À l'instar du jeu, il est également important qu'il apprenne à s'endormir seul et à se laisser aller au sommeil en dehors de votre présence. Durant les premières semaines de vie, si son lit se trouve dans votre chambre, il reste important qu'il apprenne à s'endormir seul malgré tout. Ainsi, rapidement, il va se sentir suffisamment rassuré pour trouver son sommeil et dormir dans sa propre chambre. Chacun son lit, chacun sa chambre !



dossier : La place de l'enfant dans la famille (suite)

LA PLACE DE L'ENFANT DANS LA FRATRIE

Le premier enfant a toujours une place particulière dans la famille. D'une part, suite à sa venue, le couple conjugal devient un couple parental. D'autre part, il sera le seul à avoir connu la place d'enfant unique.

Ainsi lors de l'arrivée d'un second enfant, l'équilibre familial va être à nouveau modifié (et de la même manière à chaque nouvelle naissance). L'aîné va devoir subitement partager le temps, l'attention et l'amour de ses parents, dont il était l'unique bénéficiaire jusqu'alors. Valorisez-le dans son rôle de « grand » et faites le participer aux soins prodigués au nouveau-né. En fonction de son âge, et de ses capacités, vous pourrez par exemple lui proposer de participer à l'habillage, vous apporter la couche propre ou vous aider à faire la décoration de sa chambre...

Le nouveau-né prend souvent beaucoup de place en monopolisant l'attention de ses parents. Toutefois, il est indispensable de ne pas « oublier » le ou les aîné(s) en leur accordant du temps et de l'attention. Pour autant, à chaque arrivée d'un nouvel enfant dans la fratrie des bouleversements peuvent être naturellement vécus par les aînés. En effet, ils peuvent ressentir de la jalousie pour ce nouveau bébé qui va accaparer papa et maman et prendre un peu « leur » place.

PARTAGER SON TEMPS ENTRE SES ENFANTS

Autorisez-vous à prendre du temps pour chacun d'entre eux en tête à tête. Ils ont besoin de temps individualisé avec vous, ne culpabilisez pas de ne pas être disponible en même temps pour tous.

De plus, en fonction de leur âge, des besoins particuliers les caractérisent, faites alors des propositions adaptées à leurs capacités. Ainsi, si le dernier de 6 mois n'avait aucun bénéfice à venir au parc d'attraction avec vous et les plus grands, à 3 ans il est peut-être temps de l'emmener !



LE POIDS DES CHOIX DE L'ENFANT

Pour garantir l'équilibre familial et son équilibre personnel, il faut que l'enfant reste à sa juste place. L'enfant est une personne mais n'est pas une grande personne. Il faut donc lui laisser la possibilité de faire des choix mais des choix cohérents et mesurés en fonction de son âge. Ce n'est pas à lui de décider de tout, ou de prendre de grandes décisions. Il peut choisir la couleur de son pantalon le matin mais peut-être pas le prénom de sa future petite sœur, ni même faire du vélo à 3h du matin. Refuser certains de ses choix l'aidera à grandir : vivre des moments de frustration fait partie du développement normal de l'enfant et préserve la place de chacun dans la famille.

→ Trouver le bon équilibre n'est donc pas chose facile. Il est alors nécessaire de vous interroger continuellement sur le temps passé avec vos enfants, la qualité de vos échanges, les enjeux de la fratrie... afin de garantir votre épanouissement et celui de vos enfants.





paroles de psy

UN NOUVEAU BÉBÉ DANS LA FAMILLE...

L'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur va nécessairement entraîner un nouvel équilibre familial mais peut également provoquer des modifications de comportement chez l'aîné.

En effet lorsque votre aîné va comprendre ou sentir que des changements se profilent à l'horizon cela peut d'ores et déjà provoquer des inquiétudes.

Ces inquiétudes prennent parfois la forme de comportements régressifs. Certains enfants qui avaient déjà franchi certaines étapes dans leur développement peuvent faire machine arrière. Par exemple, alors qu'il commençait à aller aux toilettes de façon autonome, il veut subitement remettre la couche. D'autres formes de régressions sont possibles, comme le souhait de retrouver le biberon le soir au coucher, le besoin de vous avoir à ses côtés pour s'endormir ou encore l'apparition de réveils nocturnes.

Outre des régressions, des comportements d'opposition peuvent faire leur apparition. En effet, son sentiment d'exister est particulièrement fragile et en pleine construction entre 0 et 3 ans. L'arrivée d'un frère ou d'une sœur pourrait alors exacerber la fragilité de ce sentiment remis en question par la réorganisation des places. Il est alors fort probable qu'il ait besoin de s'opposer d'autant plus pour avoir le sentiment d'exister.

Ne vous inquiétez pas, il s'agit de manifestations fréquentes lors de la grossesse ou à l'arrivée d'un nouvel enfant dans la famille. En effet, cette arrivée supposant une réorganisation des places de chacun, votre enfant peut craindre de perdre une partie de votre amour et de votre attention.

Ainsi, qu'il agisse par régression et/ou opposition, votre enfant vous indique là, très certainement un malaise ou une inquiétude qu'il va falloir prendre en compte. Accompagnez-le pour qu'il traverse cette nouvelle étape le plus sereinement possible.

Pour cela :

VERBALISEZ l'arrivée du nouvel enfant dès que possible. En général, il le sait bien avant que vous lui annonciez la nouvelle (parce qu'il sent des modifications, des émotions et qu'il entend probablement des discussions à ce propos...).

RASSUREZ-LE quant à votre amour, il peut craindre de le perdre ou d'être moins aimé.

FAITES-LE PARTICIPER à l'arrivée de bébé et à la réorganisation nécessaire à cet effet.

NE CULPABILISEZ PAS à maintenir une certaine fermeté lorsque cela est nécessaire au moment de ces oppositions, sans entrer dans le rapport de force*.

RENVOYEZ-LUI le sentiment qu'il n'a pas besoin de s'opposer ou de régresser pour être le sujet de votre attention (valorisez-le, accordez-lui des temps individualisés afin de jouer ou de faire des activités avec lui...).

AUTORISEZ-LE à manifester des moments de régression avec bienveillance et sans dramatiser. Il a parfois besoin de vous montrer que lui aussi est encore « votre bébé ». Dès qu'il sera rassuré quant à sa place, les choses rentreront dans l'ordre naturellement.

L'agrandissement de la famille est bien souvent une heureuse nouvelle qui peut malgré tout engendrer des bouleversements chez le ou les aînés à ne pas prendre à la légère !

*Cf article gazette n°4 article : caprices et colères

Brûlures chez l'enfant

Mieux vaut prévenir que guérir

La brûlure chez l'enfant est un accident domestique fréquent. La majorité des brûlures s'observe chez l'enfant entre 1 et 3 ans. L'acquisition de la marche, la mauvaise appréciation des distances, le manque de hiérarchisation des informations relatives à un danger et son anticipation sont les principaux facteurs de risque.

La brûlure est un danger dans toutes les pièces de la maison. Votre enfant risque de se brûler en renversant un récipient rempli d'un liquide ou d'un aliment chaud, mais aussi en touchant les appareils de cuisson, la cheminée, en ouvrant tout seul le robinet d'eau chaude, ou encore en étant immergé dans un bain à température trop élevée. La projection de liquide bouillant reste la brûlure la plus fréquente.

DES CONSEILS SIMPLES

→ Pour éviter les petits et les gros bobos, sécurisez l'ensemble du logement, en particulier la cuisine (position de la queue de casserole, proximité des plaques de cuisson, de la friteuse...) et la salle de bain (vérifiez la température de l'eau du bain...).

→ L'explication répétée des dangers à l'enfant ainsi que l'adaptation de son environnement permettent de diminuer notablement les brûlures. Faites-lui comprendre, de façon claire et adaptée à son âge, les risques qu'il court et la manière de les éviter. Et surtout, surveillez-le : il n'a bien souvent pas conscience des risques qu'il prend ; un défaut d'attention de seulement quelques minutes peut être suffisant pour aboutir à un accident...

→ Enfin, des dispositions réglementaires encadrent cette prévention : température maximale de l'eau chaude sanitaire, installation de détecteurs de fumée...

QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

Le premier réflexe est d'appeler les secours ; en attendant leur arrivée, vous pouvez refroidir la brûlure.

Le SAMU : 15 Les Pompiers : 18

INITIATION AUX PREMIERS SECOURS

Les gestes d'urgence ne sont efficaces que s'ils sont parfaitement exécutés : pensez-y et... formez-vous !

Dr Marie Laradh

*Pédiatre du service des urgences pédiatriques
du CHU de Nancy*



savoirs

Parents / Professionnels : ensemble !

Les questions-réponses

• Les enfants peuvent-ils être amenés à boire l'eau du robinet à la crèche ?

Pour les plus petits, de l'eau en bouteille leur est uniquement servie notamment pour la reconstitution des biberons. Pour les plus grands, nous privilégions l'eau en bouteille. Toutefois, de l'eau du réseau peut parfois leur être proposée. Cette eau fait l'objet d'un suivi sanitaire permanent ce qui la rend propre à la consommation.

• Comment les biberons sont-ils préparés à la crèche ?

Tous les matins, une professionnelle prépare les biberons de la journée étiquetés pour chaque enfant selon les normes HACCP. Ces biberons sont conservés au réfrigérateur au fur à mesure de la préparation afin d'être consommés dans la journée.

NB : Un biberon qui n'est pas mis au frais se conserve une heure maximum après sa reconstitution. Une fois chauffé, il ne peut être remis au frais.

