SOMMEIL & ENDORMISSEMENT

Le sommeil est capital pour le bien-être de l'enfant et nécessaire pour grandir. Parfois c'est aussi un moment délicat pour l'enfant car s'endormir, c'est se séparer de son parent et cela peut être source d'angoisse.

En collectivité, l'espace de sommeil est partagé par des enfants de différents âges. Nous respectons les besoins et habitudes de sommeil des enfants mais il est parfois difficile de consacrer un temps individuel à chacun. Progressivement, nous accompagnons votre enfant afin qu'il apprenne à s'endormir de manière autonome.

A la maison également, votre enfant peu à peu acquiert l'endormissement autonome. Comme pour la marche ou le langage, c'est un apprentissage et votre enfant a besoin de votre aide et de votre accompagnement.

ASTUCE

Mettre en place un rituel au moment du coucher aide l'enfant à se préparer sereinement à la séparation et à l'endormissement. Ni trop long, ni trop court, ce moment peut inclure une histoire, une chanson, un câlin, quelques mots rassurants. Il est recommandé de l'instaurer dès que possible afin qu'il devienne un repère sécurisant pour votre enfant.

PETITS CONSEILS TECHNIQUES

Dans les lieux de vie, une quinzaine d'enfants sont accueillis. Bien que nous soyons de supers héroïnes, il nous est parfois difficile de reconnaître toutes les paires de chaussettes, de chaussures ou de bonnets... Lorsque les vêtements de vos enfants sont étiquetés, cela facilite notre organisation et permet à chacun de retrouver ses affaires plus facilement. Privilégiez des vêtements confortables et faciles à enfiler.

Lorsque l'été arrive, les enfants doivent être protégés du soleil. Chapeau et crème solaire sont obligatoires pour tous les types peaux. Pensez à mettre la crème solaire dès le matin avant d'arriver en crèche.

Nous espérons que ce livret vous apporte les informations nécessaires et vous aide à préparer l'arrivée de votre enfant en collectivité.

Lorsque les parents abordent cette nouvelle étape avec confiance et sérénité, les enfants le ressentent. Ainsi ils se sentent rassurés et en confiance pour découvrir leur nouvel environnement.

A bientôt !

JE PRÉPARE L'ARRIVÉE DE MON ENFANT À LA CRÈCHE

Votre enfant va être accueilli au sein de notre structure.
C'est une grande étape pour lui et pour vous.

Ce livret vous explique le fonctionnement de la crèche et ses conditions d'accueil. Il vous donne aussi des astuces pour que l'arrivée de votre enfant soit anticipée et qu'elle se fasse en douceur.

Bonne lecture !

SÉPARATION & FAMILIARISATION

ASTUCE

Amenez un objet transitionnel ou « doudou » de préférence avec l'odeur de la maison. Cet objet est rassurant pour votre enfant et l'aide à mieux vivre la séparation.

La période de familiarisation est très importante car elle permet à tout le monde d'apprendre à se connaître et à se faire confiance. Elle représente aussi le début de la séparation.

Nous vous conseillons de parler régulièrement de ce changement à votre enfant même s'il est tout petit. Posez des mots sur la situation et sur votre choix de mode de garde.

De notre coté, nous sommes présentes pour vous guider et offrir une transition dans les meilleures conditions pour vous et votre enfant.

Avant son arrivée en crèche, vous pouvez également faire garder votre enfant par des proches (famille, amis,...) afin de l'habituer à être en contact avec d'autres adultes dans un environnement différent.

UNE JOURNÉE RYTHMÉE

Une journée à la crèche est ponctuée de moments clefs. Ce sont des repères temporels importants pour votre enfant. La régularité de ces moments sécurise votre enfant. Ces temps lui apportent un cadre qui est nécessaire pour son épanouissement. Il sait ce qu'il va se passer et peut anticiper, c'est rassurant pour lui.

Nous vous suggérons de donner un rythme proche de celui de la crèche quelques semaines avant son arrivée. Ainsi la transition entre la crèche et la maison sera plus douce.

Il est aussi important de garder à l'esprit qu'une journée à la crèche est très intense pour votre enfant. Elle est remplie de découvertes, d'apprentissages et d'expériences. Il apprend et interagit avec les autres enfants et s'adapte constamment à un environnement riche en stimulation.

Cette journée implique aussi un temps de séparation avec vous qui lui demande beaucoup d'efforts d'adaptation. Les enfants sont souvent très fatigués émotionnellement en fin de journée.

JOURNEE TYPE
à la crèche

7h30-9h30 Accueils

9h30 Regroupement (histoires et chansons)

9h45-11h Activités, jeux libres et temps calmes

11h-12h Repas

12h Changes

12h30-15h : temps calmes

15h-15h30 : Changes

15h30 Goûters des bébés

16h Goûters des plus grands

15h30- 16h30 Premiers départs

ALLAITEMENT & ALIMENTATION

De 0 à 4 mois, l'alimentation se fait à la demande. Progressivement les tétées/biberons sont espacés, votre enfant apprend à se réguler et à patienter.

En structure d'accueil les biberons sont proposés selon un rythme d'environ toutes les 4 heures. Cette organisation permet aux professionnelles de répondre au mieux aux besoins de l'ensemble des bébés accueillis.

« TÉTÉE CÂLIN »

Qu'est ce que c'est ?

C'est un moment privilégié entre la maman et son bébé. Le sein est donné afin de réconforter son enfant. Ce n'est pas à but nutritif.

Cet échange ne peut être proposé en crèche.

Pour le confort de l'enfant, privilégiez un câlin, des bisous ou proposez une tétine, un doudou.

L'allaitement

Si vous avez fait le choix de l'allaitement, nous sommes présentes pour vous accompagner.

Pour assurer la continuité de son alimentation, les professionnelles donnent un biberon pendant les temps d'accueil. Nous trouvons important de familiariser progressivement votre enfant avec ce mode d'alimentation, au moins 15 jours avant son arrivée.

Il vous est possible d'amener votre lait maternel selon un protocole établi ainsi que son biberon avec une tétine au débit adapté.

ASTUCE

Proposez à une tierce personne de donner le biberon afin que votre enfant entre en contact avec différents adultes et d'autres façons de faire. Cette expérience est à renouveler plusieurs fois. C'est le début de la sociabilisation.

L'alimentation

A partir de 4 mois, l'allaitement à la demande prend fin et les biberons sont espacés. C'est le début de la diversification alimentaire.

En structure collective, des purées sont proposées quotidiennement aux enfants de moins d'un an. Tous les aliments doivent être d'abord introduits au domicile pour être ensuite proposés en crèche (à cause des risques d'allergie). Nous vous encourageons à varier régulièrement les aliments entre 4 et 9 mois. N'hésitez pas à nous informer des derniers aliments goûtés.

Dès 10 mois, nous vous encourageons à proposer des aliments en morceaux comme des pâtes, du riz, des légumes bien cuits, des fruits murs... Dès 12 mois, à la crèche, tous les aliments et toutes les textures sont proposés à votre l'enfant.

Le repas

En collectivité, les enfants de moins d'un an sont accompagnés individuellement dans la prise de leur repas.

A partir de 15 mois, ils sont installés à table avec les plus grands. Les professionnelles accompagnent les enfants dans la prise des repas tout en favorisant le développement de leur autonomie. Ils apprennent à manger seuls avec les doigts dans un premier temps puis avec la cuillère.

Nous vous recommandons de favoriser aussi cette autonomie à votre domicile.

ASTUCE

Utilisez la technique de la double cuillère : une pour lui et une pour vous. Ainsi votre enfant apprend à manipuler et à faire seul tout en l'aidant à manger son repas