



LE MAG' DES MERVEILLES

FEVRIER 2025

INFO DE LA CRECHE :

Si vous souhaitez venir participer aux

activités programmées à la crèche avec vos enfants, telles que yoga, gym, ou musique, (dates en consulta-

tion libre sur les tableaux de l'entrée), rapprochez vous de Laetitia ! (par mail ou en direct)

GALERIE PHOTOS de JANVIER



MENTION SPECIALE à la demande des ses parents: Félicitations à Elias, qui a (enfin) dépassé l'heure complète de sieste !



RECETTE DE LA PATOUILLE :

- 3 doses de féculé de maïs
 - 1 dose d'eau
- Du colorant alimentaire (facultatif, mais c'est rigolo)

DATES A NOTER:

LA CRECHE SERA FERMEE LE 04 MARS, l'équipe ayant une journée de formation

Journée des anniversaires le 27 février : CARNAVAL Sortez les déguisements!



ANNIVERSAIRES

Ce mois nous fêtons les anniversaires de
• EDEN, SARAH, FARHAN, MAELANN, et
CELESTE ! doses de féculé de maïs

LE SOMMEIL DE VOTRE ENFANT

Dormir est une activité aussi importante que manger, respirer. En effet, pendant que nous dormons nous récupérons de nos fatigues physiques et nerveuses. Le sommeil est nécessaire à la croissance des enfants et à la maturation de leur système nerveux. Pendant qu'ils dorment, l'hormone de croissance est sécrétée, les informations acquises pendant la journée s'organisent, la mémoire se construit. Les enfants ont donc besoin de bien dormir pour grandir, apprendre, se développer harmonieusement.

De la même manière que vous apprendrez à votre enfant à manger, à s'habiller seul, vous pouvez lui apprendre dès son plus jeune âge à bien dormir et à apprécier ce moment. Comme nous, les bébés et les enfants ont besoin de ne pas «rater» leur phase d'endormissement pour pénétrer dans le royaume du sommeil. Il est donc très important de bien connaître les signes de fatigue de votre enfant (pouce en bouche, mauvaise humeur, hyperactivité, pleurs, ...) et d'y répondre en le couchant.

En grandissant, vous pourrez l'aider à reconnaître lui-même qu'il est fatigué et qu'il a besoin de dormir pour se sentir mieux. Prévenir l'enfant que l'heure du coucher arrive, lui permet de s'y préparer. Un coucher à heure fixe favorise un endormissement serein. Le soir devrait être un moment de calme en évitant tant que possible le stress et les conflits. Si vous faites du lit ou de sa chambre un lieu de punition, l'enfant ne pourra pas associer le sommeil à un moment de bien-être.

Les rituels sont un élément primordial pour amener l'enfant à apprécier le fait d'aller dormir.

Si votre enfant a besoin de vous pour l'aider à apprivoiser la nuit, pour vaincre sa peur de vous quitter, il doit être capable, une fois sécurisé, de trouver seul le sommeil. Il faut donc bien distinguer la période de préparation au sommeil de celle de l'endormissement proprement dit. Rassuré, sécurisé par son «doudou», sa poupée..., il pourra s'endormir seul. Tout bébé déjà, il peut le faire, si vous l'avez mis dans de bonnes conditions pour dormir, si vous lui avez donné tout ce dont il a besoin. S'endormir, c'est son affaire à lui, c'est le début de son autonomie ! Quand il doit dormir ailleurs, prendre avec lui les objets qu'il aime (son nounours, son «doudou» qui a l'odeur de la maison...) lui permettra de se sentir un peu chez lui.

S'il ne veut pas aller dormir?

Par son refus d'aller dormir, l'enfant peut vouloir vous exprimer différentes choses. Essayer de les comprendre tout en restant ferme, c'est l'idéal mais ce n'est pas toujours facile ! La plupart des nourrissons traversent une période difficile en fin de journée. Ils pleurent et sont inconsolables. Ils ne sont pourtant pas malades, c'est leur manière d'exprimer la fatigue de la journée. Ils ont alors besoin de calme, de pénombre.

Chez les plus grands, les difficultés à s'endormir et le refus d'aller au lit peuvent traduire la crainte d'être séparés de leurs parents, la peur du noir. A certaines étapes de leur

développement, les enfants se couchent plus difficilement : ainsi certains petits de 2 ou 3 ans ont besoin de prouver qu'ils sont déjà des grands en refusant systématiquement d'aller au lit. D'autres n'ont tout simplement pas envie de quitter les activités attrayantes de la journée.

Le jeune enfant n'est en général pas capable de décider seul d'aller se coucher au moment où il est fatigué. Il a besoin de dormir mais il n'a pas envie de le faire. C'est donc à vous de lui imposer le coucher, avec tendresse mais fermeté. Les médicaments ne doivent donc pas être utilisés pour faire dormir l'enfant.

Il existe de nombreux livres d'enfants qui traitent du sommeil. Trouver le livre qui convient à votre enfant et le lire ensemble au coucher peut être une manière d'aborder ses difficultés.

LES REVEILS NOCTURNES : Se réveiller la nuit est habituel chez le bébé et le jeune enfant.

Les cycles du sommeil de l'enfant comme ceux de l'adulte sont entrecoupés de mini-réveils. Normalement, nous ouvrons l'œil un instant puis, très vite, nous replongeons dans une nouvelle phase de sommeil. Il arrive que des enfants se réveillent tout à fait à ce moment car ils sentent que quelque chose a changé. Un enfant qui ne prend pas l'habitude de s'endormir seul augmente le risque de se réveiller car il n'est plus dans les mêmes conditions de son endormissement (dans les bras de maman, bercé par papa). Il vaut parfois mieux le laisser dans son lit tout en le caressant plutôt que de tenter de le calmer dans les bras. Pour se rendormir, il a à nouveau besoin de la présence de papa ou maman, il les réclame donc. Ceci explique pourquoi un enfant qui s'est endormi seul (en se balançant, en caressant son «doudou») risquera moins de se réveiller tout à fait la nuit.

D'une façon générale, l'enfant de plus de 6 mois, sauf problématiques de santé, n'a plus besoin de s'alimenter la nuit. La prise d'un biberon de nuit maintient des habitudes d'éveil et impacte son alimentation en journée.

Tout est une question d'habitudes et il n'est jamais trop tard pour changer ! Le premier pas c'est déjà faire le choix d'en parler et se mettre d'accord sur de nouvelles habitudes familiales autour du coucher.

A titre indicatif, un bébé dort en moyenne de 16 à 19 heures par 24 heures ; un enfant de 1 an : autour de 15 heures ; à 3 ou 4 ans : environ 12 heures. Voir ci-après le tableau indicatif des périodes d'éveil entre chaque sieste.

ÂGE	TEMPS ÉVEILLÉ ENTRE LES SIESTES	LONGUEUR DE LA SIESTE	NOMBRE DE SIESTES PAR JOUR
1 mois	45 - 60 minutes	45 minutes - 3 heures	3 - 5
2-3 mois	60 minutes	1 - 3 heures	3 - 4
3-6 mois	1:30 - 2 heures	1:30 - 2:30 heures	3 - 4
6-9 mois	2 - 3 heures	45 minutes - 2 heures	2 - 3
9-12 mois	3 - 4 heures	45 minutes - 2 heures	2
1-2 ans	4 - 5 heures	1:30 - 2:30 heures	1 - 2
2-4 ans	5 - 7 heures	1 - 2 heures	1