

MINO



Le Petit Journal de la Santé



**Info découverte :
ma nouvelle vie
de parents**

**Zoom sur
Comment être aidé ?**

L'actu du moment

Je fais moi-même

Le saviez-vous ?

Le coin bibliothèque

Reportage en crèche

**Journal issu du programme d'éveil
à la santé globale du jeune enfant - MINO**

Avril 2024

CoDES 05

Comité Départemental d'Education
pour la Santé des Hautes-Alpes
6 impasse de Bonne - 05000 Gap
Tél : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org

www.codes05.org



Le Petit Journal de la Santé

L'info découverte

Ma nouvelle vie de parents

Devenir parent est une aventure qui se construit tout au long de la vie. Elle débute avec l'annonce d'une grossesse, se poursuit avec l'arrivée du bébé et continue tout au long de la vie.



Beaucoup de questions se posent lorsque l'on devient parent et il peut être stressant de prendre la mesure du défi qui s'annonce face à la quantité d'injonctions et d'informations contradictoires et culpabilisantes qui gravitent autour de la parentalité.

Le Petit Journal de la Santé **MINO** vous invite à vous faire confiance et vous propose quelques pistes de réflexions pour vivre au mieux ce grand bouleversement.

Accepter que cela prenne du temps

Il faut parfois plusieurs mois pour tisser des liens avec son enfant. Vous devez vous découvrir et apprendre à vous connaître.

Essayez de préserver un peu de temps, même quelques minutes chaque jour pour profiter « vraiment » de votre enfant en laissant de côté toutes les sollicitations incessantes (téléphone portable, internet, ménage à faire...). Profitez pleinement le temps d'une tétée ou d'un biberon, d'un petit moment allongé ensemble sur un grand lit...

Observez votre enfant, cela vous permettra de mieux comprendre son fonctionnement et ses moyens de communiquer avec vous.

Eviter de comparer

Il n'existe pas une seule façon d'être parent. Chacun construira son rôle de parent de façon unique en fonction de sa propre éducation, ses valeurs, sa culture, ...

Partager et discuter

Échanger avec l'autre parent mais aussi d'autres parents permet de se rendre compte que beaucoup de difficultés sont partagées. Cela rassure, permet de prendre un peu de recul, mais aussi d'échanger quelques astuces.

Revoir son organisation

L'arrivée de bébé va chambouler le quotidien et de nouvelles tâches apparaissent. Afin de ne pas sombrer dans le tourbillon sans fin des tâches à remplir.

- Revoir ses priorités et son niveau d'exigence (passer du temps avec bébé ou faire le ménage à fond ?).
- Accepter la façon de faire de l'autre (ce n'est pas grave si les vêtements sont mal assortis ou si le bain n'est pas donné de la même façon).
- Se ménager quelques moments en couple pour se ressourcer.



Le Petit Journal de la Santé

Le Petit Journal de la Santé MINO vous propose aussi un éclaircissement sur 2 sujets dont vous entendrez sûrement parler sur votre parcours de parent.

Le Baby blues et La dépression post-partum

La naissance d'un enfant est un grand bouleversement dans la vie d'une femme ou d'un homme.

Il arrive fréquemment qu'une impression de déprime suive la naissance. Cet état de bouleversement émotionnel couplé à la fatigue de la grossesse et de l'accouchement peut être normal mais ne dure pas plus qu'une quinzaine de jours.

Si cet état perdure dans le temps, avec une perte de plaisir au quotidien, notamment pour s'occuper du bébé, il faut songer au risque de dépression du post partum. Cette maladie touche 15 à 20% des femmes mais aussi quelquefois des hommes. Elle se soigne très bien avec l'aide de professionnels (sages femme, professionnels de la PMI, médecin, ...). Ne restez pas seul.e face à ces symptômes et n'hésitez pas à en parler à vos proches et aux professionnels de santé qui vous entourent.

En effet, si ces symptômes ne sont pas pris en charge, il peut y avoir des conséquences sur le développement du bébé mais aussi sur toute la famille.



Le lien d'attachement

Lorsqu'un bébé arrive dans une famille, les parents se posent beaucoup de questions concernant ses besoins physiologiques : Vais-je l'allaiter ou lui donner le biberon ? Quelle alimentation lui proposer ? Comment gérer son sommeil ?

Parallèlement à cela, il existe un besoin fondamental pour le développement du jeune enfant. Il s'agit du besoin de sécurité affective appelé besoin d'attachement.

En effet, le nourrisson vient au monde très fragile et vulnérable aussi bien du point de vue physiologique qu'émotionnel. Il va donc avoir besoin de s'« attacher » à un adulte proche un peu comme un phare ou une bouée. Cet adulte deviendra alors sa « figure d'attachement » principale.

Petit à petit plusieurs figures d'attachements peuvent exister avec leurs particularités et leur complémentarité.

La science a découvert que l'attachement est un besoin vital au même titre que manger ou dormir.

Le lien d'attachement est un lien affectif que le bébé développe avec au moins un adulte parmi ceux qui prennent le plus souvent soin de lui (sa mère, son père, un co-parent, des parents adoptifs, ...).

Ce lien d'attachement sécurisant est essentiel pour lui permettre un bon développement psychique et affectif.

Il se développe naturellement lorsqu'on répond de façon adaptée, affectueuse et régulière aux besoins de l'enfant (prendre l'enfant dans ses bras lorsqu'il pleure, répondre à ses sourires, ...)

Un lien d'attachement de qualité s'installera d'autant plus que le parent se comportera de façon fiable et apportera des réponses cohérentes aux demandes de l'enfant.

C'est tout ce concept qui aidera l'enfant à développer son autonomie et sa confiance en lui sur lesquelles il s'appuiera ensuite pour s'éloigner et se détacher progressivement et de façon sereine.

Comment cela se passe-t-il lorsque je dois confier mon enfant en crèche ou auprès d'une assistante maternelle ?

Lorsque l'enfant doit être confié à une structure du jeune enfant, il va devoir tisser un nouveau lien d'attachement avec un adulte de cette structure. C'est pour cela que des adultes « référents » sont souvent présentés à l'enfant. Ce sera lui qui prendra en charge l'adaptation et qui s'occupera plus spécifiquement de lui durant le temps de garde. Il est important pour l'enfant puisse tisser ce lien, qu'il sente que ses parents sont en confiance avec ce professionnel qui sera leur relai pendant le temps de garde. La mise en place de cette relation permettra à l'enfant de se rassurer et de vivre plus sereinement la séparation avec ses parents.





Zoom sur... Comment être aidé ?

Le Petit Journal de la Santé MINO vous propose quelques pistes pour aller piocher des ressources et vous accompagner dans votre quotidien de parents.

Des lieux ressources dans les Hautes-Alpes

- Les **Lieux d'Accueil Enfant Parents** (LAEP) gérés par la **CAF** proposent de rencontrer de façon gratuite, libre et anonyme des professionnels mais aussi d'autres parents (LAEP Pirouette à Gap, LAEP de Saint Bonnet, LAEP Parent'Aise à Guillore, ...)

- **Les services de la PMI** géré par le **Département**, proposent des consultations avec des professionnels mais aussi des ateliers collectifs avec d'autres parents autour de différentes thématiques (alimentation, massages ...). Ces services se trouvent dans les Maisons des Solidarités des principales villes du département (Gap, Veynes, Saint Bonnet, Guillore, Briançon, ...).

Services PMI 05 - www.lannuairese.service-public.fr

Des initiatives locales

- Le **Réseau d'Aide et d'Appui à la Parentalité** (REAAP) géré par l'UDAF 05 propose de nombreuses ressources et actions de soutien à la parentalité dans les 7 bassins de vie du département des Hautes Alpes.

Site REAPP 05 - www.udaf05.fr > les services aux familles > Reap

- Le **Café des familles** géré par l'association **Grandir Ici**. Les parents y trouveront un lieu accueillant, bienveillant et adapté aux familles pour se poser le temps d'un café, rencontrer d'autres familles ou participer à un atelier.

Site www.lecafedesfamilles.fr

Un site ressource fiable



www.1000-premiers-jours.fr porté par le **Ministère du Travail, de la Santé et de la Solidarité et Santé Publique France**, vous propose de très nombreuses ressources fiables et régulièrement mises à jour pour vous accompagner pendant et après la grossesse.



Le centre documentaire du CoDES 05

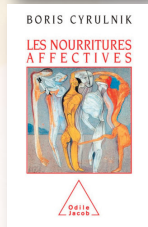
vous propose également le prêt de quelques ouvrages, alors, n'hésitez pas à nous contacter :



Boris Cyrulnik et la petite enfance
Boris Cyrulnik - 2021



Se reconstruire dans un monde meilleur
Boris Cyrulnik et Xavier Emmanuelli - 2022



Les nourritures affectives
Boris Cyrulnik - 2022





L'actu du moment

La journée nationale du Syndrôme du Bébé Secoué - Le 5 avril

Créée en 2022 par l'Association Stop Bébé Secoué, cette journée a pour but de faire un état des lieux et alerter les pouvoirs publics sur la formation et la prévention du Syndrome du bébé secoué.



Site www.stopbebesecoue.fr



Quelques précisions sur le S.B.S :

Il s'agit d'un traumatisme crânien grave provoqué par un ou plusieurs secouement(s).

Lorsque le bébé est secoué, sa tête se balance d'avant en arrière ainsi que sur les côtés. Son cerveau tape ainsi sur la boîte crânienne. Les vaisseaux sanguins se déchirent et provoquent des lésions cérébrales.

Le cerveau du bébé est en plein développement et les conséquences sont alors bien plus graves qu'elles ne pourraient l'être chez l'adulte.

La prévention avant tout :

- Se rappeler qu'un bébé peut beaucoup pleurer pendant les 1^{ers} mois. Les pleurs lui permettent d'exprimer ses besoins (faim, douleur, ...) et de relâcher le stress accumulé pendant la journée. Il faut également quelquefois du temps aux nouveaux parents pour apprendre à comprendre ses pleurs.
- Se rappeler que si les pleurs deviennent insupportables, mieux vaut poser immédiatement le bébé dans un endroit sécurisé (dans son lit à barreaux par exemple) et quitter la pièce pour retrouver son calme.
- Se sentir parfois dépassé et démuni lorsque l'on a un bébé est normal. Passez le relai si possible à un membre de la famille, un(e) ami(e).
- Si les pleurs persistent ou vous inquiètent, n'hésitez pas à en parler à un professionnel (puéricultrice de la PMI, médecin, sage femme, ...). Ils sont là pour répondre à vos questions et vous accompagner.

Semaine Nationale de la Petite Enfance

Du du 13 au 23 mars a eu lieu la 11^{ème} édition de la semaine nationale de la petite enfance impulsée par l'association Agir pour la Petite Enfance et soutenue par le Ministère des Solidarités et de la santé, permet de réunir parents, enfants et professionnels autour d'une thématique différente chaque année.

Pour cette édition 2024, le thème "**Viens je t'emmène**" propose de se laisser guider par les enfants dans leur monde et à être disponible ici et maintenant.

Site officiel de la Semaine Nationale de la petite Enfance www.semainepetiteenfance.fr

En vous inscrivant, vous pouvez bénéficier de différents outils : affiches, fiches d'activités, planches pédagogiques, playlists, sélection bibliographique, podcast,



Le Petit Journal de la Santé

Je fais moi-même

A l'arrivée d'un nouveau-né, l'organisation est parfois difficile tant que bébé n'a pas un rythme régulier. Créer des routines va développer un sentiment de sécurité et de confiance. Petit à petit, cela va lui permettre d'établir des liens entre les activités, de commencer à avoir des repères dans le temps et de développer son autonomie. De plus, pour les parents cela fait gagner du temps dans le quotidien. Cela permet de ne rien oublier, et de moins perdre de temps à chercher, se dégager du temps libre !

Nous vous proposons un exemple de petit routinier du soir pour un enfant de 2/3 ans.

Prenez votre enfant sur le dos et faites-le voler vers la salle de bain pour le brossage des dents ! Avec un peu de créativité, rendez chaque étape ludique et amusante !

Ci-contre, un rituel imagé que vous pouvez adapter selon vos habitudes. Le moment du coucher se transformera en un moment ludique et plaisant pour tout le monde



Le saviez-vous ? Mois d'Or

Tradition chinoise ancestrale, le **mois d'or** désigne les 30 à 40 premiers jours après l'accouchement. Il consiste à mettre, pendant cette période, la jeune mère au centre de l'attention de sa communauté. Le principe est de la laisser se reposer sans qu'elle n'ait besoin de se soucier des tâches ménagères (cuisine, ménage ou même la réorganisation de la maison pour accueillir l'enfant). L'accouchement est effectivement très éprouvant physiquement et mentalement. Elle reçoit les conseils des autres femmes de son entourage pour l'aider.

Le terme du « mois d'or » est issu de la médecine chinoise, mais on le retrouve aussi en Amérique du Sud, au Maghreb, chez les Inuits, dans des pays d'Afrique...



UNICEF

unicef 
pour chaque enfant

L'UNICEF consacre une partie de son travail à la parentalité avec la mise à disposition d'un « Portail Internet » mettant à votre disposition des informations sur différentes thématiques telles que « le développement de l'enfant », « Les soins attentifs », « Santé Bien Etre » et « Alimentation et Nutrition ».

Vous y trouverez des informations scientifiquement fondées qui vous aideront à donner à votre enfant le meilleur départ possible dans la vie :

www.unicef.org/parenting/fr





Là où tout commence - Les Premiers 1000 jours

de Boris Cyrulnik, Edition Cherche Midi, O. Jacob.

À la lumière des dernières découvertes scientifiques, partons à la rencontre de six bébés à des moments essentiels de leur vie : qu'ils soient encore dans le ventre de leur mère, nés prématurément, dans l'apprentissage de la marche ou de la parole, tous sont dans la période des 1 000 premiers jours, du deuxième trimestre de grossesse à deux ans de vie.

Quatre spécialistes, Nathalie Casso-Vicarini, Boris Cyrulnik, Isabelle Filliozat et Antoine Guedeney, partagent avec nous leur expérience et leurs connaissances, animés par une volonté commune : favoriser l'attachement et encourager les parents à développer leur pouvoir d'agir.

Inspiré du documentaire Les Premiers 1 000 jours, ce livre revient sur une expérience inédite menée dans une maison des 1 000 premiers jours, où des familles ont eu la chance d'échanger pendant six mois avec ces quatre spécialistes reconnus. Avec empathie et bienveillance, ils répondent aux questions des jeunes parents en veillant à adopter un regard à hauteur d'enfant.

Un ouvrage qui donne les clés indispensables à la compréhension de ce qui se joue dans les premiers mois de la vie.

Urgences or not urgences

Manuel de survie en milieu pédiatrique

de To be or not toubib, M'decin des urgences pédiatriques, édition Broché

Le livre d'un pédiatre pour gérer les petites urgences du quotidien et éviter la panique !

Ludique et rassurant. Avec cette nouvelle édition, vous pourrez soulager les petits maux de votre enfant et trouver réponse à vos questions de santé !

Dans le guide, vous retrouverez des fiches pour apprendre à déterminer s'il faut aller aux urgences ou non. Des fiches rédigées avec humour pour vous aider à déterminer s'il s'agit d'une véritable réaction allergique, d'un début de gastro, d'un poignet cassé... Pour ne pas vous précipiter à 3 heures du mat' pour une simple poussée dentaire, ou une réaction fiévreuse à un virus.

Livret des 1 000 premiers jours,

Livret Santé Publique France

Les informations clés sur le bien-être, la santé et le développement de l'enfant à destination de tous les parents.





Mino continue ses aventures à la MAM du Poët où il a fait découvrir aux enfants 3 légumes : la carotte, le radis noir et le navet !

Le but était de développer la capacité des enfants à goûter et verbaliser leurs sensations, ainsi que de familiariser les enfants avec les aliments bruts. Nous avons commencé par observer les légumes dans leur forme « entière ». Nous les avons touchés, sentis, nommés, puis nous en avons discuté « Comment ces légumes poussent ? ».

Nous avons clôturé cette séance avec la chanson de MINO sur les 5 sens : « Mon nez pour sentir, le repas entrain de cuire, mes yeux pour voir, la couleur de ce que je vais boire, ma bouche pour goûter, les fruits de l'été, je touche avec mes mains, le légumes du jardin, mes oreilles entendent, cric crac je croque des carottes ! ».



Focus sur le projet MINO

Programme d'Eveil à la Santé Globale du Jeune Enfant

Ce programme de prévention mené par le CoDES 05 dans certaines structures de la Petite Enfance des Hautes Alpes propose chaque année, de travailler auprès des enfants mais aussi et surtout auprès des professionnels et des familles sur différentes thématiques :

- L'éveil sensoriel autour de l'alimentation afin de développer l'éducation au goût et la diversité alimentaire.
- La communication des émotions afin de proposer des outils favorisant l'expression des émotions par les enfants.
- L'Hygiène globale avec une initiations à des thématiques telles que l'hygiène bucco dentaire, le sommeil, l'hygiène des mains, ...



Votre avis nous intéresse !

N'hésitez pas à nous donner votre avis sur ce journal.

Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes
6 impasse de Bonne - 05000 GAP - Tél : 04 92 53 58 72 - codes05@codes05.org