

LA PLUME DES



En ce début d'automne, au menu de ce numéro un dossier consacré au Sommeil du tout petit suivi des rubriques habituelles. Nous vous transmettons aussi les thématiques de formations continues que nous proposerons en 2022 suite aux vœux émis par certaines professionnelles.

Une information rapide sur la nouvelle Convention collective du particulier employeur et des Assistants maternels, un point plus précis sera de tout manière fait au premier trimestre 2022 .

Nous vous souhaitons par avance de belles fêtes de fin d'année

Je connais un arbre
Qui est dénudé
Car pendant l'automne
Les feuilles sont tombées.
Elles devenaient jaunes,
Brunes et orangées,
Vertes, rouge-bordeaux,
Et même dorées
C'est l'automne qui arrivait...

NOS COORDONNÉES

Relais Assistants Maternels

« Les P'tites Bouilles »

15 Grande Rue

70290 CHAMPAGNEY

Champagney: 03 84 23 18 79

ramchampagney@fede70.admr.org

Octobre Novembre Décembre 2021 N° 58



DOSSIER: LE SOMMEIL DU JEUNE ENFANT

En moyenne, le nouveau-né dort de 16 à 17 heures par jour, l'enfant de 3 ans 12 heures, celui de 6 ans 10 heures et l'adolescent de 12 ans, 9 heures. Le sommeil est un besoin qui varie d'un enfant à l'autre, parfois d'un jour à l'autre. Le meilleur repère d'un bon sommeil, c'est un enfant en forme dans la journée. Un enfant qui ne dort pas assez est difficile à réveiller le matin, fatigué, somnolent et irritable. Le sommeil est constructif. Le corps récupère, « regonfle ses batteries » et se régénère. Dormir aide à grandir, à mémoriser ce qu'on apprend et à développer le cerveau. Le cerveau a besoin de sommeil.

S'endormir Ne laissez pas passer les signes de l'endormissement : quand votre enfant bâille, se frotte les yeux, pleurniche sans motif, il a besoin de dormir. Préparez son sommeil par des jeux calmes, éventuellement un bain, un petit rituel : une histoire lue, racontée, chantée, un câlin, etc. Adoucissez la séparation du coucher en réduisant pour un temps le bruit de la maison. Acceptez ce qui apaise l'enfant comme le pouce, le nounours, la veilleuse, le drap sucé ou la tétine. Ensuite, laissez-le s'endormir seul.

La nuit Une chambre calme autant que possible, une température modérée (de 18 à 20° C) favorisent une bonne nuit. L'enfant construit son sommeil de nuit progressivement. Ses rythmes ne sont pas ceux de l'adulte. L'une des particularités du sommeil du petit enfant est la présence de micro-éveils physiologiques d'une durée de 1 à 10 minutes après chaque cycle de sommeil. Ainsi, un nourrisson de moins d'1 an peut réveiller ses parents huit fois par nuit. Pendant ces micro-éveils, il pleure, grogne, puis se rendort seul. Si vous intervenez par des bercements ou un biberon, votre enfant aura besoin de vous pour se rendormir à chaque fois. Des difficultés transitoires peuvent apparaître : endormissements difficiles, réveils ou terreurs nocturnes, insomnies, pipis au lit... Il faut les comprendre, les accepter et ne pas trop s'en inquiéter. Essayez d'éviter ce qui peut les favoriser dans la vie de votre enfant et au moment de l'endormissement (environnement agité, tension excessive avant le coucher, etc.). Limitez le temps passé devant un écran (films, télé, ordinateurs, jeux vidéo trop tardifs ou violents, etc.).

Le réveil du bon pied Le réveil ne doit pas être brutal mais progressif. Favorisez si possible le réveil spontané de votre enfant en laissant parvenir les bruits assourdis de la maison et pénétrer la lumière dans la chambre.



« Dormir aide à grandir, à mémoriser ce qu'on apprend »



Chambre, à part ou commune ?

Faire dormir l'enfant dans la chambre des parents (mais pas dans leur lit) peut être pratique jusqu'à 6 mois, surtout pour les mamans qui allaitent. Puis chacun doit, si possible, retrouver son espace. À partir de 6 mois, votre rôle est de lui apprendre à s'endormir seul. ★

Le médicament pour dormir, à interdire absolument ?



Contre-indiqué avant 1 an, il est souvent inutile et inefficace chez l'enfant plus grand et doit, dans tous les cas, n'être utilisé qu'exceptionnellement sur des périodes brèves (moins de dix jours) et sur prescription médicale. ★

Faut-il le coucher à heure fixe ?



La régularité des heures de coucher et de lever est importante pour l'équilibre de votre enfant. Déterminez son heure spontanée d'endormissement et adaptez ainsi l'heure du coucher, en tenant compte de son âge et de ses besoins de sommeil dans la journée. Il est possible de maintenir des horaires réguliers, sans variations trop importantes, tout en conservant une certaine flexibilité les soirs de fête, de réunions familiales, etc. ★



Pouce, tétine... ou pas ?

Sucer son pouce est un comportement d'autosatisfaction qui permet à l'enfant de s'apaiser. Cette pratique facilite la transition de la veille au sommeil. De plus, s'il souffre de régurgitations, le fait de téter et de saliver limitera l'irritation de son œsophage et le soulagera. Laissez-le faire ! La tétine a le même rôle et peut être proposée au moment de l'endormissement jusqu'à 6 mois. À partir de cet âge, aidez votre enfant à s'en passer ou à la gérer seul. ★

La sieste, peut-elle l'empêcher de s'endormir le soir ?

Oui, si elle est trop tardive et trop longue ; mais une sieste faite par un enfant qui en a besoin, en tout début d'après-midi, et qui ne se prolonge pas trop, a un effet bénéfique sur son humeur et son comportement. Elle évite un état d'irritabilité ou une fatigue excessive en fin d'après-midi qui peut amener une opposition au coucher. Elle lui permettra de s'endormir, parfois un peu plus tard, mais plus calmement le soir. ★



Votre bébé pleure... que faire ?

Attendez un peu. Certains éveils, tout à fait normaux, peuvent se manifester ainsi. Le bébé se rendort rapidement. Si les pleurs persistent, assurez-vous qu'il n'a pas d'inconfort et qu'il peut se rendormir par lui-même. Évitez de le sortir de son berceau.

Entre 3 et 6 mois, un enfant n'a plus besoin de nourriture la nuit et il doit s'habituer à ne plus être alimenté pendant ce temps. Vous devez éviter de répondre systématiquement à ses appels nocturnes par des interventions alimentaires, sauf indication médicale. ★

Il crie la nuit... faut-il le réveiller ?

Votre enfant peut avoir des terreurs nocturnes ou faire des cauchemars. Les terreurs surviennent en première partie de nuit et peuvent être impressionnantes : l'enfant hurle, transpire, a l'air terrorisé. Il n'est pas réveillé. Ne le réveillez pas, intervenez le moins possible. Si un cauchemar le réveille, c'est en seconde partie de nuit. Parfaitement conscient mais très apeuré, l'enfant est alors capable de raconter son cauchemar. Rassurez-le, restez auprès de lui tant qu'il n'a pas retrouvé son calme et laissez-le se rendormir seul. ★



UNE NOUVELLE CONVENTION COLLECTIVE POUR JANVIER 2022

Actuellement, les salariés des particuliers employeurs et les assistantes maternelles relèvent de deux branches professionnelles distinctes, couvertes par deux conventions collectives différentes. Pourtant, un grand nombre de points leur sont communs. C'est pourquoi, à l'initiative de la FEPEM, les partenaires sociaux ont engagé une démarche de rapprochement des branches des salariés et des assistantes maternelles du particulier employeur, afin de doter le secteur d'un cadre social homogène qui présentera plusieurs dispositions novatrices. Cela signifie que les deux conventions collectives actuelles vont disparaître pour être remplacées par une convention collective unique commune aux deux branches professionnelles.

Quand cette nouvelle convention collective entrera-t-elle en vigueur ? Elle sera applicable à partir du 1er janvier 2022 et se substituera aux deux conventions collectives actuelles. Jusqu'au 31 décembre 2021, les deux textes actuels (convention collective des salariés du particulier employeur et convention collective des assistantes maternelles) s'appliquent toujours. Concrètement, qu'est-ce que cela va changer pour les contrats en cours ? La nouvelle convention s'imposera aux parents employeurs qui auront l'obligation de la respecter. Elle va constituer une avancée sociale majeure au bénéfice de tous (salariés et particuliers employeurs) pour une relation d'emploi plus sereine

Les nouvelles règles remplaceront automatiquement celles du contrat en vigueur.

THÈMES FORMATIONS CONTINUES

Plusieurs professionnelles de Lure, Héricourt et Champagny ont suggéré ces thèmes de formations pour l'année 2022, si vous êtes intéressé par l'une de ces thématiques veuillez vous rapprocher de votre relais

- Comprendre les émotions pour mieux accompagner l'enfant au quotidien (14h)
- Accompagner au quotidien un enfant en situation de handicap (21h)
- Parler avec un mot et un signe (niveau 2) (14h) : nous avons mis en place le niveau 1 cette année cela serait dans la continuité
- SST complet (dames en attente),
- SST recyclage
- Construire son livret d'accueil
- Communication gestuelle.



ACTIVITÉS

Matériel

une boîte d'oeufs, avec les alvéoles

des ciseaux

de la peinture rouge et blanche (mais pas forcément!)

des pinceaux

de la colle blanche



couper les alvéoles pour récupérer les « pointes » qui feront office de pied de champignon et deux bases, qui feront office de tête de champignon.

- Laissez les enfants peindre chaque partie; ici des amanites, mais cela peut être par une autre couleur.
- Si le cœur vous en dit vous pouvez les animer en collant deux yeux mobiles

RECETTE



Ingrédients

Pour 6 petits gâteaux :

- 240 ml de patates douces cuites et écrasées en purée
- 4 figues séchées
- 80 ml d'eau
- 4 jaunes d'oeufs (ou deux oeufs entiers)

Préparation

1. Couper les figes en petits morceaux et ajouter 80 ml d'eau bouillante. Laisser tremper au moins 10 minutes.
2. Mélanger les jaunes d'oeufs et les figes (eau de trempage incluse) ensemble au mixeur, jusqu'à ce que le mélange palisse et devienne bien crémeux.
3. Ajouter la purée de patates douces et mixer longuement.
4. Placer le mélange dans un moule à muffins en silicone.
5. Enfourner 20-25 minutes à 180 degrés.





Un coucher qui n'en finit pas, des réveils multiples, un lever précoce à cinq ou six heures du matin et des siestes sautées ou trop courtes... de quoi vous désespérer et vous épuiser au point de baisser les bras ? Tout trouble du sommeil se résout. Ouvrez ce livret !

Retrouvez-y :

- le DVD, pour prendre le temps de comprendre ce qui trouble le sommeil de votre enfant (un QR code vous permet d'accéder à la vidéo depuis votre mobile ou tablette) ;
- l'affiche, pour aménager la chambre de votre enfant ;
- les fiches, pour visualiser l'essentiel des repères, conseils, méthodes et facteurs de risque ;
- les questions-réponses, pour revenir sur les idées reçues les plus courantes.

Lyliane Nemet-Pier est psychologue clinicienne et psychanalyste. Elle est spécialiste du sommeil de l'enfant.

C'est la nuit mais Lina n'a pas sommeil. La malicieuse petite fille veut jouer. Le hic, c'est qu'il n'y a personne pour s'amuser avec elle. Le chat dort, la poule dort, son doudou dort... Va-t-elle enfin se décider à s'endormir à son tour ? Trait affirmé, couleurs fortes, textes courts et percutants, un album au graphisme soigné qui ravira les plus petits et les convaincra (peut-être) de fermer les yeux en posant la tête sur l'oreiller. Dès 2 ans.

Barroux, Père Castor



Le coucher, moment incontournable de la journée, est souvent difficile à apprivoiser pour les plus petits. Mais grâce à cet ouvrage animé aux saynètes touchantes et amusantes, l'heure d'aller au lit ne sera plus une épreuve ! À travers une petite bande d'animaux drôles et affectifs, les Minousses, l'enfant saura se reconnaître et être rassuré.

Ici, c'est l'enfant qui manipule l'ouvrage avec une tirette facile à actionner. Un livre animé qui deviendra un rituel à lui tout seul, un jeu que l'enfant aura plaisir à répéter avant de s'endormir.

Comptine pour s'endormir

Doucement s'en va le jour...

Doucement, doucement
Doucement s'en va le jour
Doucement, doucement
À pas de velours
La rainette dit
Sa chanson de nuit
Et le lièvre fuit
Sans un bruit

Doucement, doucement
Doucement s'en va le jour
Doucement, doucement
À pas de velours
Dans le creux des nids
Les oiseaux blottis
Se sont endormis
Bonne nuit



LE COIN DES INFOS

VOTRE SITUATION CHANGE

Numéro de téléphone, déménagement, places disponibles (un enfant arrive ou part de chez vous) ... **Vous avez obligation de prévenir la DSSP de Vesoul (par courrier) à l'adresse suivante :**

DIRECTION DE LA SOLIDARITÉ ET DE LA SANTÉ PUBLIQUE

PLACE DU 11^{ÈME} CHASSEUR

70006 VESOUL CEDEX

Pensez également à prévenir votre RAM pour nous prévenir de votre suspension voire arrêt d'activité.

Vous pouvez nous contacter par téléphone au 03 84 23 18 79 ou nous rencontrer au Relais.

Cette gazette trimestrielle est envoyée gratuitement à tous les assistants maternels de la CCRC.

Vous et vos parents-employeurs peuvent la retrouver au Relais et sur le site : www.ccrcc

ÉVÈNEMENT



**Notre manifestation de Noël aura lieu le mardi 7 décembre de 9h30 à 11h à la salle des fêtes de Champagney. Afin d'organiser au mieux cet évènement nous vous demandons de vous inscrire avant le 20 Novembre
Merci**



Permanences administratives	Lundi Mardi et jeudi de 8h à 11h30 et de 13h30 à 17h Mercredi et vendredi de 13h30 à 17h
Temps d'animation	Mardi de 9h à 11h Mercredi de 9h à 11h Vendredi de 9 à 11h