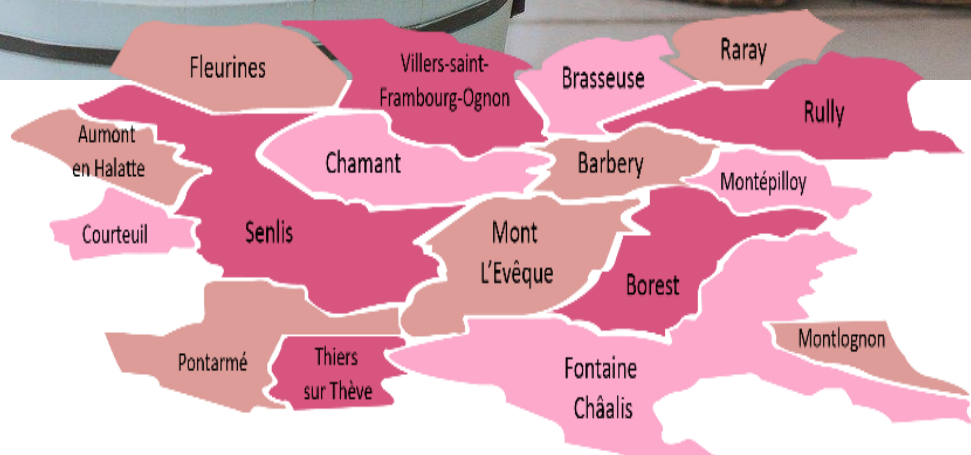
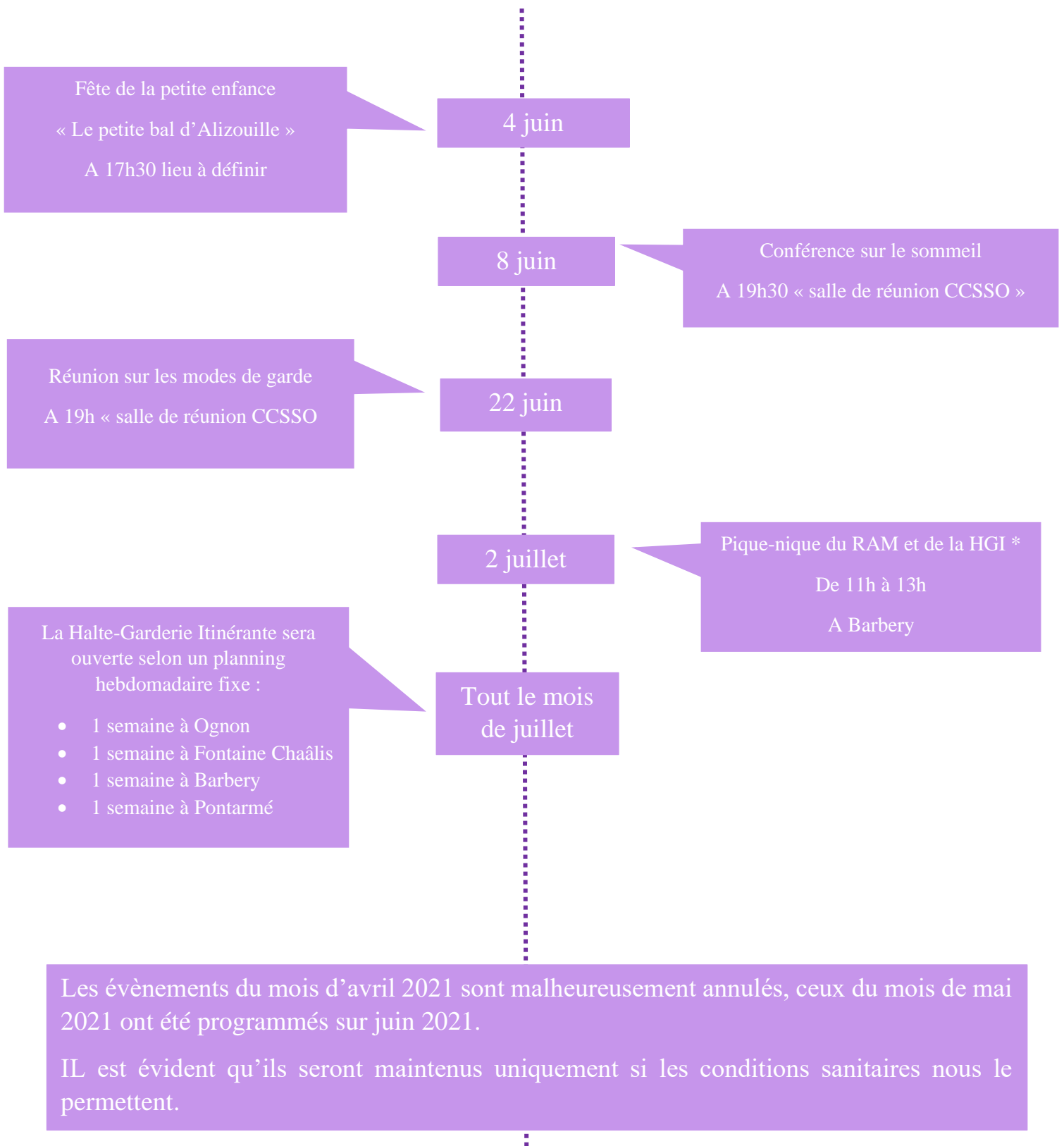


La gazette de la petite enfance



Les Evènements

Avril - Juin 2021



**Uniquement pour les Assistantes Maternelles et les enfants qu'elles accueillent*

Edito



Chères Assistantes Maternelles,

Chers Parents,

Pendant ces premiers mois de l'année 2021, nous sommes tous en attente de reprendre une vie « normale ».

L'équipe du service Petite Enfance s'adapte continuellement pendant cette crise sanitaire, ainsi vous retrouverez la réorganisation du RAM et le focus législation sur les arrêts maladie ...

Aussi, nous avons envie de nous projeter sur des actions pédagogiques avec vous. C'est donc avec grand plaisir que des projets ont été programmés : des conférences, notre fête de la Petite enfance, un pique-nique, ...

Par ailleurs, nous avons choisi de traiter dans ce numéro, un besoin essentiel pour les jeunes enfants : le sommeil, ce moment qui peut être perturber régulièrement, surtout en période de changement ... Une conférence viendra compléter ce grand thème.

D'autre part, ce nouveau numéro marque également l'arrivée du printemps, ainsi vous retrouverez des activités et des recettes pour passer de bons instants !

Nous vous souhaitons de profiter de ces premières belles journées avec de l'espoir sur nos projets à venir ...

L'équipe du service

Le Relais Assistante Maternelles se réinvente !

En effet, l'année 2020 fut particulière pour tout le monde, chaque corps de métier a dû innover, inventer et surtout se réinventer.

Le Relais Assistantes Maternelles qui, habituellement chaque semaine, accueille enfants et Assistantes Maternelles pour des ateliers d'éveil, de patouille et de motricité ainsi que les familles pour un accompagnement administratif n'a pas toujours pu honorer ses rendez-vous en présentiel.

Mais nous avons su garder le contact et proposer de nombreuses solutions à distance pour motiver et accompagner « les troupes » du mieux possible.

Côté administratif

Si les structures petite enfance ont été fermées durant le premier confinement, les Assistantes Maternelles étaient, quant à elles, présentes pour accueillir les enfants à leur domicile.

Les animatrices du RAM pour leur part, étaient en télétravail et en mesure de répondre aux appels et aux mails des Assistantes Maternelles et des familles un peu désorientées dans ce tourbillon de nouveautés !

Le quotidien du RAM :

- Information sur le droit d'accueillir ou pas,
- Information sur la mise en place du chômage partiel,
- Information sur les arrêts maladies,
- Aide à distance (téléphone, rendez-vous en visio) afin de réaliser des avenants et malheureusement aussi des ruptures de contrat,
- Soutien moral auprès des Assistantes Maternelles inquiètes par la situation et parfois bousculées verbalement par les familles,
- Soutien aux familles et aide à trouver une solution de garde quand l'assistante maternelle ne souhaitait plus accueillir l'enfant.

Pensez à suivre nos actions sur le Facebook de la CCSSO :

<https://www.facebook.com/communautedecommunesenlissudoise>

Côté animation

Le RAM a fait preuve d'imagination pour proposer des animations à distance.

Chaque semaine l'animatrice du RAM en partenariat avec la Halte-Garderie-Itinérante ont créé des fiches « activités ». Chaque lundi matin, les Assistantes Maternelles recevaient trois fiches pour les accompagner tout au long de leur semaine avec les enfants de mars à août 2020.

Les fiches avaient pour thèmes :

- Activités manuelles,
- Exercices de motricité ou de yoga,
- Activités de « patouille »,
- Recette sucrée ou salée à réaliser avec les enfants,
- Atelier DIY (Do It Yourself / fais le toi-même).

Durant le second confinement, les Assistantes Maternelles ont à nouveau reçu une fiche par semaine mais également un challenge à réaliser avec les enfants :

- Construire la plus haute tour,
- Fabriquer un chapeau,
- Réaliser une décoration de Noël,
- Cuisiner des biscuits,
- Réaliser un centre de table avec des matériaux de récupération,
- Trouver un trésor de la nature.

L'arrêt maladie pour l'Assistante Maternelle

Les démarches lors d'un arrêt maladie chez l'Assistante Maternelle doivent être réalisées en commun par l'employeur (les parents) et par le salarié (l'Assistante Maternelle).

Arrêt pour maladie (COVID positive ou autres maladies) :

- Le médecin traitant délivre un arrêt en 3 volets,
- L'Assistante Maternelle doit envoyer le volet 1 et 2 à la CPAM,
- L'Assistante Maternelle doit envoyer le volet 3 à l'employeur (prévoir des photocopies pour tous les employeurs),
- L'employeur doit compléter le formulaire n°11135 « attestation de salaire » en indiquant les trois derniers mois de salaire (ex : l'arrêt est en novembre, peu importe la date, l'employeur doit remplir pour les mois d'août, septembre et octobre). Cette attestation se trouve en cliquant sur ce lien : <https://www.ameli.fr/entreprise/recherche-formulaire?text=&f%5Bcat%3A202%5D=cat%3A202&filter=Filtrer>
- L'employeur doit envoyer l'attestation de salaire et les trois dernières fiches de paie à la CPAM.

L'Assistante Maternelle à **trois jours de carence** et est indemnisée à hauteur de 50 % de son salaire habituel par la CPAM. L'IRCEM verse un complément à hauteur de 77% brut des 50% restants.

Astuce : Afin que les documents ne se perdent à la CPAM, nous vous conseillons de récupérer les 3 attestations de salaire de vos employeurs, de les mettre dans la même enveloppe et de les envoyer vous-même avec vos fiches de paie.

Arrêt pour cas contact :

- L'Assistante Maternelle reçoit un mail ou sms de la CPAM.
- L'Assistante Maternelle doit se connecter sur <https://declare.ameli.fr/>
- L'Assistante Maternelle doit réaliser sa déclaration dans l'onglet « Vous êtes personne contact recensée par l'Assurance Maladie et vous devez vous isoler »,
- L'Assistante Maternelle recevra un arrêt par la CPAM sur la messagerie de son compte Ameli,
- L'Assistante Maternelle doit donner le volet 3 à ses employeurs (prévoir des photocopies),
- L'employeur doit compléter une attestation de salaire en indiquant les trois derniers mois de salaire (ex : l'arrêt est en novembre, peu importe la date, l'employeur doit remplir pour les mois d'août, septembre et octobre).
- L'employeur doit envoyer ce document et les trois dernières fiches de paie à la CPAM.

L'Assistante Maternelle n'a **pas de jours de carence** et est indemnisée à hauteur de 50 % de son salaire habituel par la CPAM. L'IRCEM verse un complément à hauteur de 77% brut des 50% restant.



La petite enfance en photos

Zoom sur les activités des enfants du RAM et de la HGI

Le début de l'année 2021, chez les P'tits Cœurs :



La petite enfance en photos

• Les P'tits Cœurs en cuisine :



La petite enfance en photos

- La grande semaine nationale de la petite enfance 2021
Sur le thème « Drôles d'histoires » !



La petite enfance en photos

Nos activités de janvier
et février 2021

Au RAM, nous avons réalisé
en atelier :

- De la motricité,
- Des pingouins,
- ...



Mais, aussi :

- Des igloos
- Des poêles à crêpes,
- Des bouteilles sensorielles.



La petite enfance en photos

En mars 2021

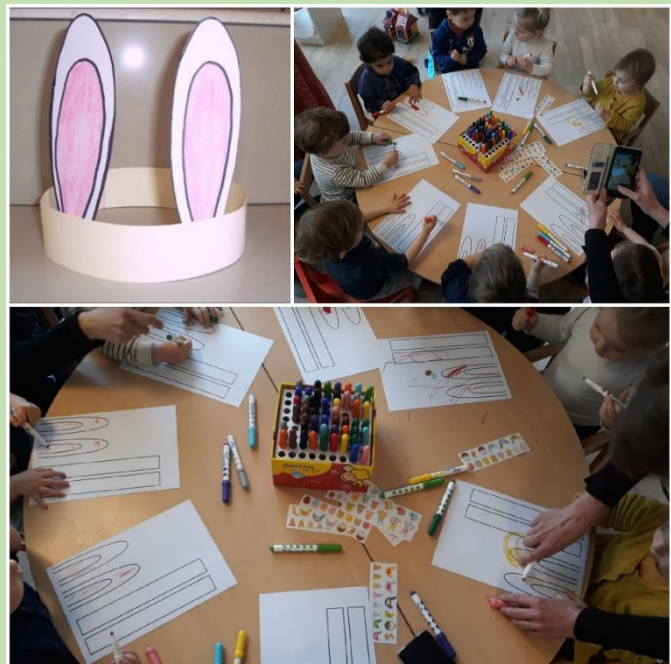


Nous avons réalisé en atelier :

- Des trèfles,
- Des empreintes de mains arc-en-ciel,
- ...

Mais, aussi :

- Des couronnes de lapins.



Le sommeil

Bien dormir a des conséquences importantes sur la santé au quotidien. En effet le sommeil de l'enfant se construit et s'organise dès la période fœtale. Son développement est très rapide puisque les principales caractéristiques du sommeil de l'adulte apparaissent dans les deux premières années de la vie. Le sommeil fait partie des besoins essentiels du tout-petit. Mais tous les bébés, tous les enfants n'ont ni les mêmes besoins, ni les mêmes rythmes. Le sommeil de bébé est un indispensable à la maturation du cerveau.

Chez les bébés, le repos favorise de nombreuses fonctions mentales et psychiques comme l'apprentissage, le langage, la mémoire, l'humeur et les émotions.

A mesure qu'il grandit, le nouveau-né voit ses besoins en sommeil diminuer lentement. Mais globalement jusqu'à 2 ans au moins, le bébé dormira près de 15 heures par jour. Si certains nourrissons sont capables de faire presque un tour de cadran, d'autres sont plus actifs et réticents aux siestes. Des variations sont en partie dictées par plusieurs gènes dits "horloges". Ils sont, dès le plus jeune âge, les chefs d'orchestre de nos nuits. Ce sont eux qui distinguent les « petits » des « gros » dormeurs. Mais que le sommeil soit diurne (siestes du matin et de l'après-midi) ou nocturne, il est toujours à cet âge un acteur de première importance dans le développement général de l'enfant. Ces heures d'abandon sont, en effet, essentielles à la maturation du cerveau. Dès le plus jeune âge, les deux grands types de sommeil, profond (calme) et agité, qui deviendront respectivement lent et paradoxal chez l'adulte sont déjà présents. Les rythmes circadiens (alternance jour/nuit) se mettent peu à peu en place, le repos diurne se réduit, et le sommeil agité est rapidement divisé par deux, passant de 65 % à la naissance à 30 % à 6 mois - 1 an, et se rapprochant ainsi progressivement de la proportion chez l'adulte. C'est d'ailleurs à 6 mois qu'un nourrisson devient capable de « faire ses nuits » en dormant au moins six heures d'affilée.

Des petits rituels pour sécuriser l'enfant :

Raconter une histoire, faire un câlin... Chaque enfant a besoin de ses propres rituels avant de se coucher. La fonction première de ces rituels d'endormissement est de sécuriser l'enfant afin de mieux l'accompagner au moment du couchage et de la séparation qui suit.

Des repères en fonction de l'âge de l'enfant.

Les temps de sommeil donnés ici, en fonction de l'âge des enfants sont des moyennes et non des normes absolues !

Entre 0 et 3 mois, le bébé dort en moyenne entre 16 et 20 heures par jour. Comme chez l'adulte, le sommeil est essentiel pour le protéger des pathologies.

Entre 4 et 6 mois, le bébé dort toujours énormément, parfois encore jusqu'à 16 heures par jour. La nuit, ses phases de sommeil vont s'allonger car il commence à faire la distinction entre le jour et la nuit.

Entre 6 mois et 2 ans, le bébé dormira de moins en moins. Vers l'âge d'un an, il dormira à peu près 14 heures par jour.

Entre 2 et 3 ans, le jeune enfant dormira entre 12 et 13 heures par jour. C'est également à cette période qu'apparaissent les terreurs nocturnes.

QUELLES SONT LES CAUSES DES TROUBLES DU SOMMEIL DE L'ENFANT ?

Les troubles du sommeil sont assez fréquents chez l'enfant. Ils concernent 20 à 30 % des enfants de moins de 6 ans. En voici les raisons :

- Des infections du nez, de la gorge ou des oreilles, ou des troubles digestifs ;
- Un non-respect du rythme naturel de l'enfant ou une irrégularité des horaires de coucher et de lever ;
- Une chambre inconfortable, un changement de lieu ou le non-respect des rituels du coucher ;
- Des difficultés familiales ou scolaires (problèmes de couple des parents, maladie d'un membre de la famille, etc..) ;
- Des problèmes dans la relation affective entre l'enfant et ses parents (indifférence ou surprotection, parents anxieux ou trop rigides...).

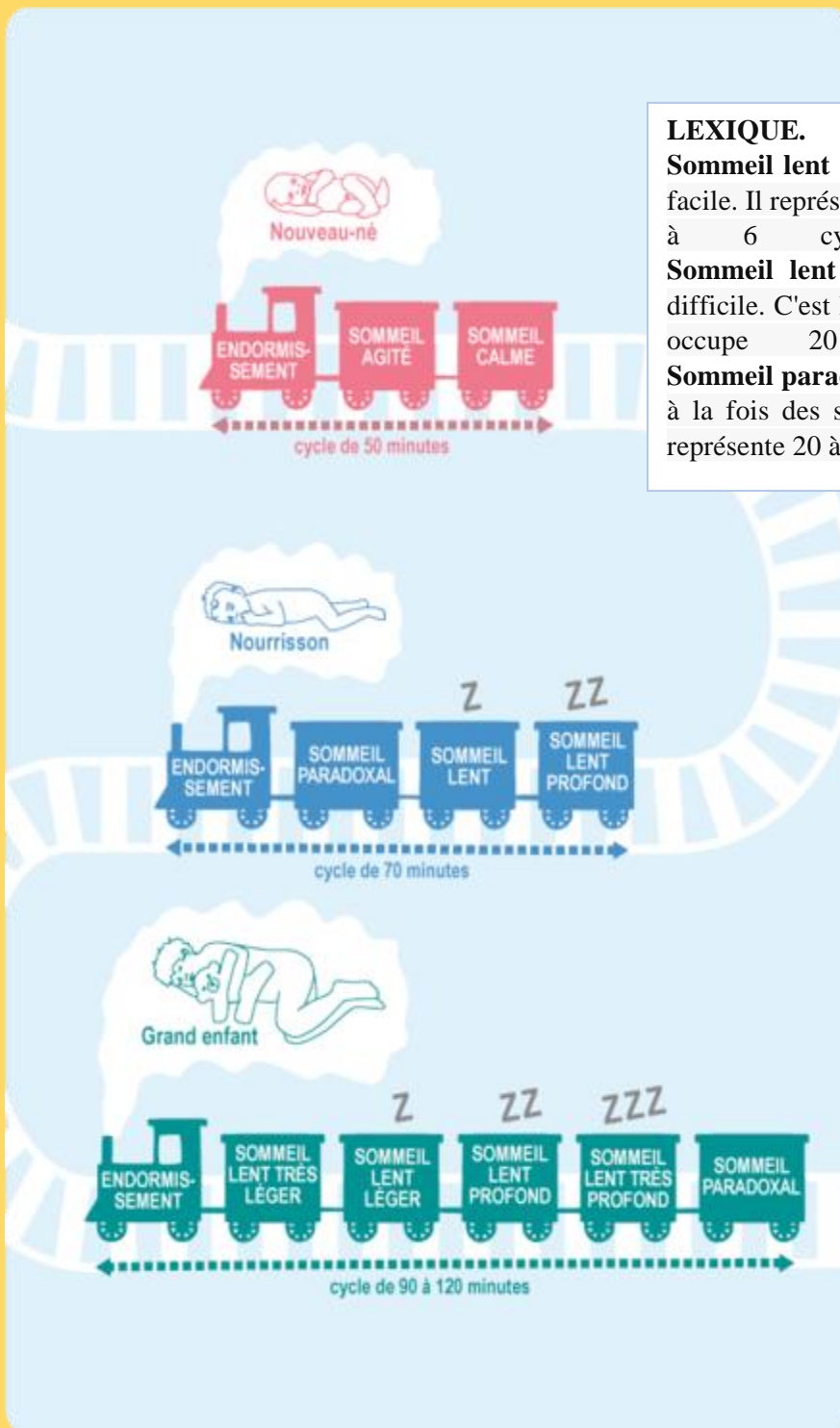
Réflexion pédagogique

LEXIQUE.

Sommeil lent léger : Stade durant lequel le réveil est encore facile. Il représente environ 50% du sommeil total (réparti en 4 à 6 cycles de 90 minutes environ)

Sommeil lent profond : Stade durant lequel le réveil est difficile. C'est le moment où le corps reconstitue ses forces. Il occupe 20 à 25% du sommeil total.

Sommeil paradoxal : Stade durant lequel le dormeur présente à la fois des signes d'endormissement profond et d'éveil. Il représente 20 à 25% du sommeil total.

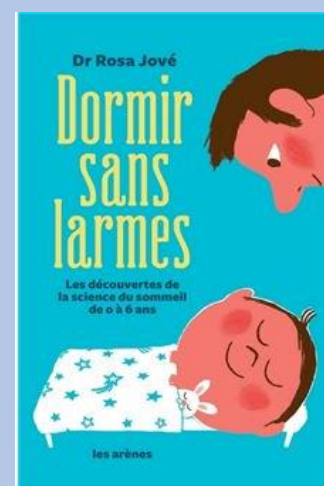
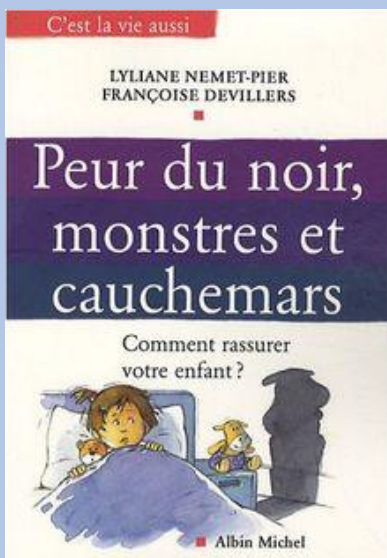


Attention aux écrans avant le couchage !

Préférez des activités calmes en fin de journée (balade, jeux de constructions, yoga, massage, bain...)

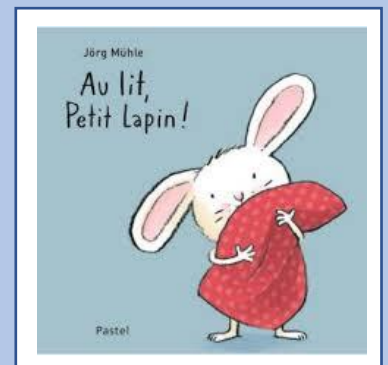
L'accueil et la séparation

Du côté des parents...



Bibliothèque

Du côté des enfants...



Glaçons de fleurs

Une belle activité d'éveil sensoriel à faire aux beaux jours.

Pour réaliser votre activité :

Matériels :

- Un bac à glaçons de grande contenance,
- Des fleurs,
- De l'eau,
- Une petite carafe ou bouteille.



Avant l'activité

Aller se balader pour cueillir de jolies fleurs.

Réalisation de l'activité

Une fois de retour à la maison, proposer à l'enfant de remplir les bacs à glaçons avec les fleurs.

Leur donner la petite carafe (ou bouteille) remplie d'eau pour verser sur les fleurs.

Laisser congeler une nuit.

Le lendemain ou plusieurs jours après, aider l'enfant à démouler les glaçons et observer la fonte, la texture, la sensation de froid.

Vous pouvez laisser fondre les glaçons dans une assiette ou même les mettre dans vos pots de fleurs pour les hydrater.

Ce spectacle coloré est vraiment intéressant pour l'enfant. Il découvre que les petites fleurs apparaissent comme intactes dans les glaçons. L'enfant apprend que la glace peut conserver les choses pour longtemps.

Amusez-vous bien !



Un instant Yoga

L'objectif du yoga chez les jeunes enfants est la découverte de soi, par l'expérimentation. Pour mieux appréhender son environnement, le bébé utilise ses sens et son corps. Certaines activités comme le yoga accompagnent l'enfant pour intégrer au mieux son schéma corporel, avoir conscience de sa respiration, canaliser son énergie. **La séance doit rester un moment agréable. C'est un moment de partage ludique et zen qui peut être proposer en activité, ou avant le coucher de la sieste ou du soir ...**

Il est possible d'introduire des postures de yoga avec les noms et sons des animaux ou raconter une histoire avec des mots clés pour effectuer des postures. **L'idéal est de terminer la séance par une phase de relaxation : allongé au sol, musique douce et exercices de respiration.**

Pour réaliser votre activité :

- Choisir un espace calme et tranquille (chambre ou salon) ;
- Un tapis ou plaid au sol ;
- Une musique de fond relaxante pour la fin de la séance.



Quelques rituels pour agrémenter une séance de Yoga :

- Faire sonner un instrument de musique avant les postures, cela incite à la concentration du moment ;
- Réaliser un son vibrant : une mouche ou moustique qui vole « bbbizzzz » ;
- Le manège à doudou : l'enfant s'allonge sur le tapis, il met son doudou sur son ventre, inspire, le ventre se gonfle, expire, le ventre descend, le doudou monte et descend ;
- Faire souffler les bougies sur un gâteau d'anniversaire imaginaire : on utilise ses doigts, une année de plus, on souffle plus fort ... ;
- Faire la sirène des pompiers crescendo/decrescendo « pin-pon, piiiinnnn-pooooonn » on chuchote et on augmente le son, jusqu'à crier très fort puis on descend doucement jusqu'au silence ...

Voici une histoire pour effectuer les postures suivantes :

Dans une journée avec beaucoup de [soleil](#),

Mon [chat](#) s'est sauvé,

Alors je grimpe tout en haut d'une [montagne](#).

Et je vois un [arbre](#) où vivait un [écureuil](#) dedans.

Cet écureuil avait un ami, un grand [oiseau](#).

Je longe la rivière avec mes deux amis et nous trouvons une belle [cascade](#).

Ensuite nous traversons un [pont](#).

Un joli [papillon](#) vient vers nous, tourne autour de nous puis l'oiseau et le papillon repartent ensemble dans le ciel.

Le long de la rivière, une [souris](#) vient vers nous, l'écureuil et la souris jouent avec moi.

Puis ils se cachent dans un [moulin](#).

Je ne les trouve plus, alors je prends le [bateau](#) pour me reposer après cette longue promenade.

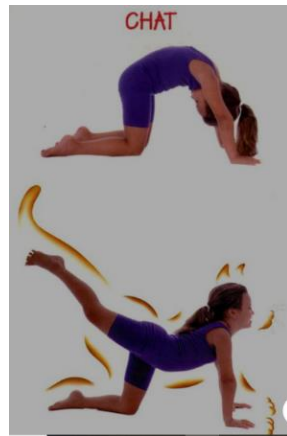
Et surprise, je me retrouve mon [chat](#) !

A la maison...

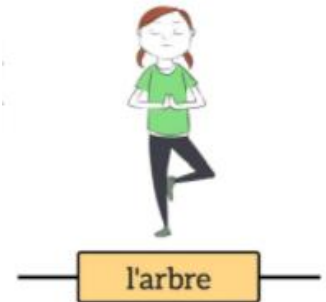
Les postures de l'histoire :



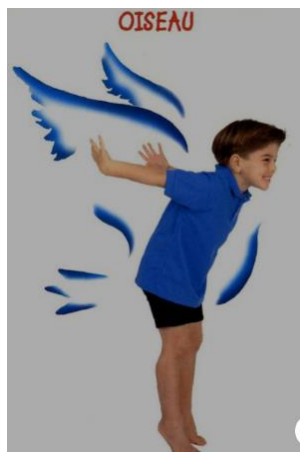
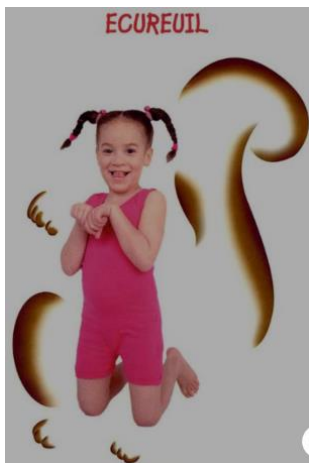
La position du soleil est très souvent utilisée puisqu'elle fait partie de l'enchaînement de la salutation au soleil. Permet d'étirer l'abdomen et de relâcher la tête et les pensées. Ne pas oublier de respirer profondément.



La posture de la montagne est la pose de base du yoga. Elle apprend à aligner les épaules, les hanches et les pieds pour bien s'ancrer dans le sol et renforce la partie basse du corps.



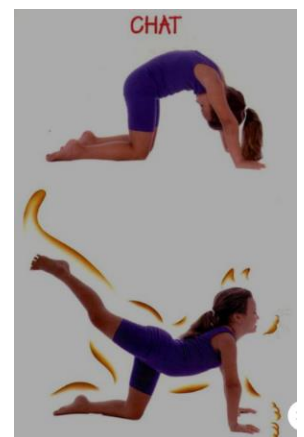
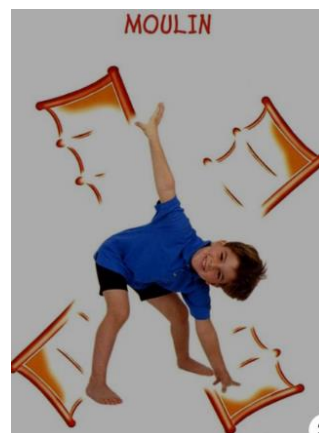
La position de l'arbre est excellente pour travailler l'équilibre. Elle permet de développer la concentration, l'écoute et la patience. Ne pas oublier de faire travailler les deux côtés.



La position du pont tonifie le centre du corps et renforce les muscles du dos. Elle permet aussi de relâcher la tension afin de réduire l'excitation. À répéter plusieurs fois d'affiler.



La position du papillon aide l'enfant à se concentrer, elle est adéquate pour la méditation. C'est une position assise et confortable, qui renforce la colonne vertébrale et le dos.



Petits œufs farcis



Des petits œufs garnis pour le plaisir de tous !

Pour réaliser cette recette :

Ingrédients :

- Des œufs,
- Du thon ou des miettes de crabe,
- De la mayonnaise,
- Du ketchup (facultatif).



Réalisation :

Cuire les œufs dur (10 minutes dans de l'eau bouillante).

Les laisser refroidir, enlever la coquille et les couper en deux dans le sens de la longueur.

Avec l'enfant, écraser le jaune d'œuf dans un saladier, ajouter le thon ou les miettes de crabe.

Bien mélanger le tout et ajouter la mayonnaise et le ketchup.

Farcir les œufs à l'aide d'une petite cuillère.

Bon appétit !

Savoureux pain perdu



Le pain perdu est un dessert qui s'adapte à toutes les saisons.

Moelleux et fondant, bien doré sur le dessus, délicieusement saupoudré de sucre ou de cassonade, agrémenté de fruits de saison ... Les plus petits, mais aussi les plus grands gourmands se régaler à l'heure du goûter ou pour un petit déjeuner généreux.



Pour réaliser cette recette :

Ingrédients :

- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 75 g de sucre de canne
- 6 tranches épaisses de pain paysan
- Quelques fruits

Réalisation :

Fouetter les œufs avec le sucre et le lait. Y tremper les tranches de pain.

Deux solutions pour la cuisson :

- Les cuire à la poêle dans du beurre en les faisant dorer de chaque côté,
- Ou les cuire au four : beurrer légèrement un plat à gratin, y répartir les tranches, verser le reste du mélange (ajouter du sucre si envie), laisser cuire à 180°C (thermostat 6) jusqu'à que les tranches soient dorées,
- Agrémenter de fruits au-dessus au moment de servir.

L'astuce Anti-gaspi : Cette recette marche aussi avec différents pains, de la brioche ou des restes de gâteaux un peu secs ou ratés (gâteau au yaourt, marbré, quatre-quarts, madeleines...)

Le chant par le geste



Comptines et jeux de doigts



Chansons



Le petit jardinier



Voici mon petit jardin !
(montrer la paume de la main)

J'y ai semé des graines.
(tapoter la paume du bout des doigts de l'autre main)

Je les recouvre de terre noire.
(fermer la main)

Voici la bonne et douce pluie !
(tapoter le dos de la main fermée avec les doigts de l'autre main)

Le soleil brille dans le ciel !
(faire un large geste de la main libre)

Et voici une, deux, trois, quatre, cinq petites fleurs...
(déplier les doigts l'un après l'autre)

Lave Tes Mains – paroles de HeyKids

"Lave tes mains,
Lave "Tes mains
Fais-le chaque journée
Lave tes mains
Lave tes mains
Enlève la saleté
Si quand t'as fini de frotter
T'as pas d'serviette pour t'essuyer
Nous pouvons les secouer
Secoue-les, secoue-les
Nous pouvons les secouer Afin de les sécher..."



Continuer avec :

Lave tes cheveux,
Lave tes pieds,
Lave tes fesses.



Air sur « youtube »

Au lit ! au lit !



Mon petit doigt m'a dit :

« Il faut aller au lit »

Mais le gros pouce a protesté :

« Il est trop tôt pour se coucher ! ».

Au lit, au lit !

Mais non, mais non !

Au lit, au lit !

Mais non, mais non !

Maman m'a mise au lit ...

Je n'ai plus rien entendu, chutttt !



Soigner les plaies superficielles chez l'enfant

Certaines particularités et précautions sont à prendre notamment chez les plus petits dont la peau n'a pas encore ses pleines fonctions. Mais comme pour l'adulte, les soins d'une plaie visent surtout à éviter les complications et en particulier l'infection et les cicatrices trop visibles.

La peau de l'enfant



Même si la peau du bébé, né à terme, présente toutes les couches qui constituent la peau de l'adulte, sa maturation n'est pas tout à fait achevée. Sa pleine maturation interviendra progressivement, surtout au cours des premiers mois de la vie. Mais globalement, on estime que la peau du nourrisson, en particulier jusqu'à l'âge de 3 mois est plus fragile et plus perméable que celle de l'adulte, notamment en raison de son épaisseur (moins importante que chez l'enfant plus âgé ou chez l'adulte).

Par ailleurs, la maturation du système immunitaire, y compris au niveau cutané, n'est pas achevée et le petit enfant sera donc plus vulnérable aux infections. Enfin, la flore bactérienne cutanée n'est pas non plus tout à fait similaire à celle de l'adulte, ce qui peut avoir une incidence sur le risque infectieux.

Les petites choses à éviter :

- Il ne faut jamais associer deux ou plusieurs antiseptiques locaux.
- Éviter l'utilisation d'alcool sur une plaie.
- Évitez les antiseptiques colorés (par exemple, Bétadine) pour pouvoir surveiller l'évolution de la plaie.
- Ne pas utiliser de coton car il risque de s'effiloche dans la plaie.
- Préférer des petits formats de l'antiseptique et vérifier la date de péremption.
- En cas de mauvaise manipulation, les antiseptiques peuvent se contaminer. Pour éviter cela, fermer le flacon hermétiquement après utilisation et éviter le contact direct de la plaie avec le flacon. Ne jamais transvaser dans un autre flacon.

Ce qu'il faut faire : les gestes sont les mêmes que pour l'adulte, le but principal étant d'éviter que la plaie s'infecte mais aussi d'obtenir une cicatrisation la moins visible possible :

- Se laver les mains soigneusement à l'eau et au savon avant de soigner la plaie.
- Nettoyer délicatement la plaie avec de l'eau du robinet et du savon de Marseille.
- Bien rincer à l'eau du robinet ou avec du sérum physiologique.
- Sécher la plaie en tamponnant doucement avec une compresse stérile.
- Appliquer une solution antiseptique soit en spray soit à l'aide d'une compresse stérile. A noter qu'il existe plusieurs types d'antiseptiques. Lire attentivement la notice d'utilisation avant d'employer l'antiseptique. En cas de doute, consultez votre pharmacien ou votre médecin. Préférez une solution antiseptique incolore comme Biseptine ou Dakin. Attention : chez le bébé de moins d'un mois, seul Biseptine ou des antiseptiques chlorés comme Dakin sont autorisés mais il faut les rincer 30 secondes après application. Entre 1 et 30 mois d'âge, des précautions sont à prendre : attention à bien lire la notice.

Si nécessaire, mettre en place un pansement prédécoupé ou une compresse stérile fixée de préférence avec un filet. Il est nécessaire de le changer tous les jours pour renouveler les soins et pour surveiller l'état de la plaie.

Particularités des plaies superficielles chez l'enfant :

Comme pour les plaies superficielles en général, les plaies superficielles de l'enfant intéressent seulement les couches superficielles de la peau (épiderme et derme) et sont de petites tailles. Attention, à prendre en compte qu'une plaie de petite taille chez un adulte (< 4-5 cm) l'est proportionnellement beaucoup moins chez l'enfant, et surtout chez le nourrisson.

Il est donc plus pertinent d'évaluer la taille de la plaie par rapport à la paume de la main de l'enfant blessé : la plaie ne doit pas être plus grande que la moitié de la paume de sa main.