

# COVID 19

## Bon Plan Parent

SERVICE FAMILLES ET PARENTALITÉ



### UNE JOURNÉE AVEC MON ENFANT DE 0 À 3 ANS – 1ÈRE PARTIE (le temps du repas et du sommeil)

#### **Vous êtes parents d'un enfant ou d'enfants de 0 à 3 ans ?**

Le service de PMI (Protection Maternelle et Infantile) du Conseil Départemental du Haut-Rhin s'associe à la ville de Mulhouse pour vous aider à vivre le confinement de la manière la plus sereine possible avec vos tout petits !

Depuis le début du confinement, vous êtes constamment avec votre enfant (voir vos enfants), vous ne pouvez pas sortir, travailler, voir vos proches, faire vos courses ou vous promener comme vous en aviez l'habitude.

Dans ce contexte anxiogène, les repères sont essentiels pour sécuriser les enfants comme les adultes. Découvrez les conseils des professionnels de la PMI.

#### **Votre enfant, même s'il est très jeune ressent les changements liés au confinement.**

##### → **Vous adapter ne signifie pas tout changer :**

Prenez le temps avec votre enfant (ou vos enfants), un nourrisson a besoin de repères et de sécurité et le temps du confinement peut favoriser la régularité dans son quotidien.

#### **Une journée avec votre enfant :**

La journée de votre enfant se rythme selon 3 temps : le temps du sommeil, le temps du repas et le temps du jeu.

Commençons par explorer le temps du sommeil et le temps du repas !



# COVID 19

## Bon Plan Parent

SERVICE FAMILLES ET PARENTALITÉ



### → Le temps du repas

Conserver ses rythmes alimentaires. Si vous allaitez votre bébé, vous pouvez continuer car le virus ne passe pas dans le lait maternel.

Prenez le temps de penser aux bons repas que vous allez préparer, ainsi votre enfant apprend le nom des aliments avec vous,

Faites-lui sentir et toucher les aliments, découvrir des textures et des goûts.

Vers 2 ans, demandez-lui de mettre la table avec vous.

Mettez-vous à table et partagez le repas avec votre enfant.

Eteignez la télévision pendant le repas.

Les grignotages des plus grands doivent rester occasionnels mais un atelier pâtisserie hebdomadaire peut constituer une activité.

Simplement s'amuser et vivre un moment de complicité avec vous.

<https://www.youtube.com/watch?v=FaLIP6qZeY4>

<https://www.youtube.com/watch?v=l32fl-oRaHU>

### → Le temps du sommeil

Les rituels et les heures de coucher sont importants pour vous et votre enfant : le temps du bain, un câlin, une comptine, une petite histoire, profitez de chaque instant.

Même si votre enfant bouge moins, il est fatigué ; une sieste quotidienne, ou un temps calme, permettent de « recharger ses batteries » et les vôtres.

Dormir permet à votre enfant de grandir et mémoriser les apprentissages de la journée.

**Les besoins quotidiens en sommeil, varient en fonction de l'âge votre enfant :**

- À la naissance : 16-17h

- À 2 ans : 14h

- À 3 ans : 12h

Prochain bon plan à venir pour les 0 – 3 ans.... Le 3ème temps de la journée, essentiel aussi c'est le temps du jeu !

### → Écoute, échange et soutien

Les puéricultrices de PMI sont à votre écoute pour répondre à vos questions sur l'alimentation, les rythmes, les activités, la santé de votre enfant en période de COVID19.

Nous pouvons aussi vous apporter une écoute et un soutien psychologique à travers des entretiens téléphoniques.

**Contactez les puéricultrices de PMI : 03 89 59 65 09 / 03 89 36 56 32**

**LUNDI AU VENDREDI DE 8H30 A 12H00 ET DE 13H30 A 17H00**