

PLEURS, COLÈRES ET SÉCURITÉ DES 0-3 ANS – 3^{ÈME} PARTIE

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 !.

Aujourd'hui, nous vous proposons des conseils pour leur santé et leur sécurité.

→ **À propos des colères**

La colère s'exprime de différentes manières selon chaque enfant : pleurs, cris, agressivité, ... C'est une étape « normale » du développement de l'enfant. Mais, parfois en tant que parents vous pouvez vous sentir démunis, dépassés. Quelques pistes lorsque vous faites face à une crise de colère :

Vous pouvez tenter de calmer, rassurer votre enfant en lui parlant en le prenant dans vos bras.

Mais selon la réaction de votre enfant vous avez aussi la possibilité de laisser passer ce moment de colère sans intervenir mais toujours en restant dans son champ de vision pour qu'il sache que vous êtes présent.

Gardez votre calme car votre énervement ne va pas pouvoir apaiser les tensions, respirez un instant pour reprendre votre calme.

Puis reprenez avec votre enfant (lorsqu'il est calme et disponible) de ce qu'il vient de se passer pour mettre des mots sur ses émotions.

→ **Les écrans**

En appartement, sans jardin, sans pouvoir sortir, la tentation de mettre l'enfant devant les écrans est plus forte que d'ordinaire.

Évitez cependant de mettre un très jeune enfant devant toute forme d'écrans : télévision, tablette ou portable.

L'exposition aux écrans excite l'enfant plus qu'elle ne l'apaise. Cela risque de perturber l'endormissement et le sommeil de votre enfant.

Privilégier la musique sans image, les activités du type de celles que nous vous avons proposées précédemment.

Cependant, si cela vous permet de souffler un peu, rassurez-vous et dites à votre enfant que cela ne durera que pendant le confinement !



COVID 19

Bon Plan Parent

SERVICE FAMILLES ET PARENTALITÉ



→ Les contacts avec vos proches

Même si vous ne pouvez pas aller les voir, il est important pour vous et vos enfants de pouvoir maintenir le lien avec la famille : pensez à programmer des temps d'échange au téléphone ou mieux via la vidéo (Skype, Whatsapp...).



Cela rassurera vos enfants de savoir que Papi et Mamie vont bien, que les cousins et amis restent également à la maison, cela peut être l'occasion de partager des émotions, des petits évènements de ce nouveau quotidien, des astuces pour rendre le confinement plus agréable, mais aussi de faire des projets pour plus tard, quand le confinement sera levé.

Même si votre enfant ne comprend pas toujours, il perçoit la dimension positive de ce moment.

→ La sécurité de votre enfant

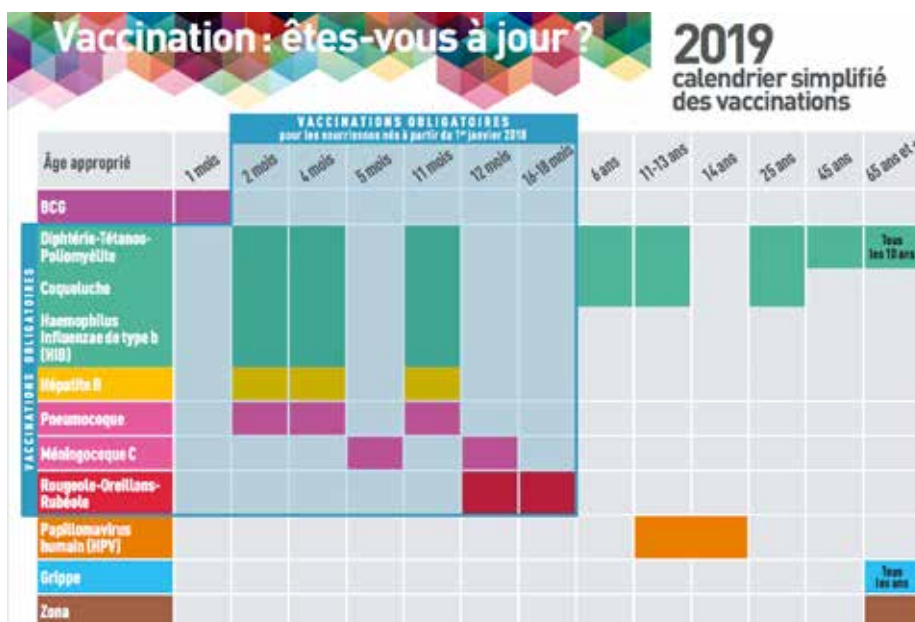
Durant cette période, les règles de vigilance et de surveillance envers votre enfant restent de mise afin d'éviter tout accident domestique :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/brochurepdf-1b23.pdf>

→ La santé de votre enfant

Le suivi médical de votre enfant reste important et les vaccinations doivent être débutées même en situation de COVID19, si possible à l'âge de 2 mois : parlez-en avec votre médecin traitant ou votre pédiatre.

Les médecins ont organisé les prises en charge dans le respect des mesures barrières.



→ LES PLEURS DE VOTRE BEBE

Si vous êtes fatiguée, énervée, que vous supportez difficilement les pleurs ou l'agitation de votre enfant : **NE SECOUER JAMAIS VOTRE BEBE**

Souvenez-vous...

Pleurer est le seul mode d'expression de votre bébé. Un bébé pleure en moyenne 2 heures par jour.

Pour calmer les pleurs d'un bébé, il est conseillé de :

- Lui donner un peu d'eau ou de lait.
- Vérifier sa couche, sa température.
- Lui parler, le bercer en chantant, le porter.

En cas d'exaspération par les pleurs incessants du bébé, il est conseillé :

- de coucher votre bébé sur le dos dans son lit et de quitter calmement la pièce, pour retrouver son calme.
- d'appeler un proche pour qu'il puisse prendre le relai, votre médecin, une puéricultrice de PMI.



→ 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