

Les écrans : quand et comment ?

L'utilisation régulière des écrans peut avoir un impact négatif sur le développement du cerveau de l'enfant, sur son développement psychomoteur et sur son sommeil.

Quelques conseils simples sur l'utilisation des écrans :

- Pas dans la chambre, pas pendant les repas, pas avant de dormir, pas au réveil, pas avant l'aller à l'école.
- Temps limité et programme adapté.
- Jusqu'à 9 ans, l'enfant a besoin d'un adulte avec lui devant les écrans.
- Bannir la télévision allumée en continu ou en fond sonore

Favoriser les jeux où vous êtes en interaction avec votre enfant.

Les actions de la PMI

Les missions de la PMI s'adressent aux enfants de 0 à 6 ans (suivi post-natal, agrément et suivi des assistantes maternelles, bilan de santé en école maternelle, accompagnement à la parentalité). Ces services sont gratuits.

Dans le cadre de l'accompagnement à la parentalité, les ateliers des parents c'est :

- Apprendre à mieux communiquer avec votre enfant.
- Permettre des temps d'échange entre parents et professionnels.
- Prendre conscience de ses atouts en tant que parent.
- Poser des repères et trouver des alternatives aux punitions.
- Favoriser l'estime de soi.

Des ateliers de gestion des émotions sont également proposés.

CONTACT



Infirmière puéricultrice

Ingrid DURY



**Circonscription de la Solidarité
Départementale de Witry-lès-Reims**

90, avenue des Nelmonts
BP 5
51420 Witry-lès-Reims cedex



03 26 97 00 94



csdwitrylesreims@marne.fr



Marne
LE DÉPARTEMENT



**Votre enfant rentre
à l'école**

Jeunesse et famille
marne • fr



Marne
LE DÉPARTEMENT

Votre enfant va rentrer à l'école et vous vous posez peut-être des questions...

Vous souhaitez vous préparer et préparer au mieux votre enfant à cette rentrée scolaire ?

La PMI est disponible pour répondre à vos questions et vous accompagner sur différents sujets.



La propreté



Comment faire si mon enfant n'est pas propre avant la rentrée ?

L'acquisition de la propreté dépend de son développement psychomoteur et affectif. L'enfant doit se sentir prêt.

Les premiers signes montrant qu'il est prêt n'apparaîtront pas avant 20-24 mois.

Vous pouvez parler à votre enfant de l'intérêt du pot. Ce dernier est préférablement installé dans les toilettes. Le pot doit être proposé à l'enfant et non lui être imposé.

Respectez son développement et attendez qu'il se sente prêt.

Pour toute question, la PMI peut vous répondre.

La tétine et le pouce



Dois-je lui faire arrêter la tétine ou le pouce avant la rentrée ?

Dès tout petit, essayez de laisser la tétine dans le lit de votre enfant pour la nuit et les siestes. L'objectif sera par la suite de privilégier le doudou et de supprimer l'usage de la tétine.

Si votre enfant est triste ou fatigué, proposer lui plutôt de prendre son doudou ou de vous faire un câlin.

L'usage quotidien et à long terme de la tétine ou du pouce peut provoquer des déformations dentaires importantes et impacter le développement de son langage.



Le sommeil



Mon enfant peut-il se coucher plus tard le week-end ou pendant les vacances ?

Afin de préserver le développement de votre enfant il est important que les heures de coucher soient régulières. Soyez vigilant à ce que votre enfant bénéficie d'un temps de sommeil adapté à son âge (environ 12h/24h à 3 ans).

Il est préférable de ne pas décaler les heures de coucher pendant le week-end. Lors des vacances, reprenez le rythme de sommeil quelques semaines avant la rentrée.

L'alimentation

Que doit manger mon enfant avant d'aller à l'école ? Au goûter ?

Pour assurer son développement, votre enfant a besoin d'une alimentation variée et équilibrée.

Quelques principes simples :

- Fruits et légumes : au moins 5 portions par jour (cru, cuit, en soupe ou en compote).
- Féculents : à chaque repas.
- Produits laitiers : 3 à 4 par jour (fromage blanc, yaourt, fromage).
- Protéines : Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour.
- Matières grasses : à varier mais à limiter.
- Sucre et sel : à limiter.
- Eau : à volonté.

Petit déjeuner... repas de roi !

- Un produit céréalier (pain complet, beurre, confiture).
- Un fruit de saison.
- Un laitage (yaourt, bol de lait).
- De l'eau à volonté.

Un goûter... et un seul !

- Pris à une heure régulière, à distance de l'heure du repas du soir.
- 1 ou 2 aliments choisis parmi les groupes suivants : fruit, produit laitier, produit céréalier.



Attention aux faux amis : jus de fruits, eau aromatisées sucrées, poissons panés...