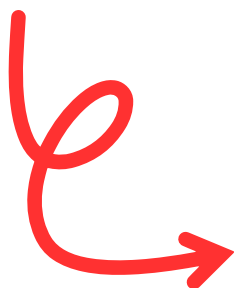


Octobre à Décembre 2026
numéro 4

MILLE CHOSSES



à VOUS DIRE...

- Page 1.....Petit trousseau pour une bonne année
Page 2.....La rentrée en chanson
Page 3.....Le temps de séparation avant les retrouvailles
Page 4/5.....Le sommeil
Page 6.....Activité manuelle comme à la crèche!

Bonne Lecture



Chers Parents,

Voici une nouvelle année à la crèche qui a déjà commencée...
Nous souhaitons la bienvenue à toutes les nouvelles familles et
un bon retour pour les familles déjà présentes auparavant!

Pour rappel notre Petit Journal est consacré à des
informations, des conseils, des idées, etc...

Un exemplaire sera à disposition et consultable dans le SAS
d'entrée et il vous sera également envoyé par mail et accessible
sur le site de la Mairie.



De octobre à Décembre
De Janvier à Mars
De Avril à Juin



N'hésitez pas à nous donner votre avis et
vos envies de sujets!

Petit trousseau pour une bonne année



A l'entrée de votre enfant à la crèche et tout au long de l'année selon les saisons et sa croissance, merci de prévoir les affaires personnelles suivantes

Attention : Toutes les affaires doivent être identifiées au nom de l'enfant et resteront dans son casier

Vêtements et autres affaires (dans un sac ou sachet)

- * Plusieurs tenues complètes de rechange
- * Une paire de chaussons ou de chaussettes antidérapantes
- * Un pyjama de saison
- * Une paire de bottes
- * Une combinaison de pluie



À prévoir

- * Un biberon en verre personnel (pour les bébés) (la stérilisation des biberons reste à la charge des familles)
- * Une photo de famille pour afficher dans la salle de vie à hauteur des enfants
- * Une brosse à dent (changée régulièrement) + gobelet (moyens/grands)
- * Son doudou/sa tétine (selon ses besoins)

Change

- * Produits spécifiques seulement si le change diffère des pratiques de la crèche (rinçage à l'eau et au savon pour les selles).
- * Les couches sont fournies par la crèche sauf en cas d'allergie. Pour des raisons d'organisation, d'hygiène et de fonctionnement en collectivité, les couches lavables ne sont pas utilisées au sein de la crèche.

Aux beaux jours

- * Crème solaire
- * Chapeau/casquettes
- * Lunettes de soleil si nécessaire
- * Vêtements légers
- * Couches d'eau / maillot de bain



En cas de neige

- * Combinaison de neige
- * Bottes de neige
- * Gants
- * Bonnet
- * Vêtement chaud



À la crèche, on joue, on court, on jardine, on peint, on explore... et parfois, on se salit ! C'est le signe d'une journée riche en découvertes. Merci de privilégier des vêtements confortables, adaptés aux activités et qui ne craignent pas les petites taches.

La crèche dispose d'un nombre très limité de vêtements de prêt, utilisés uniquement en cas de nécessité.

Nous vous remercions de rapporter les vêtements prêtés rapidement.

Les vêtements appartenant à la crèche sont identifiables grâce au numéro "1000" inscrit dessus.

Merci Maman, Papa (et tous ceux qui prennent soin de moi) de préparer mon sac avec autant d'attention.

Grâce à vous, je peux profiter pleinement de toutes mes aventures à la crèche ! ❤️





DING DONG
DING DING DONG
MON PAPA ET MA MAMAN
SONT PARTIS POUR TRAVAILLER
ILS REVIENDRONT ME CHERCHER
DING DONG
DING DING DONG

(COMPTINE SIGNÉE)



Le temps de séparation... avant les retrouvailles



La **familiarisation** est la période où votre enfant apprend à **connaître le lieu d'accueil, les autres enfants et les professionnels.**

Le **doudou, la tétine, un tee-shirt, un lange imprégné de l'odeur de la maison** jouent un **rôle essentiel.**

Adapter le temps de familiarisation si le temps de séparation est stressant pour vous ou votre enfant. Cette période n'est pas figée dans le temps.

Le temps de séparation ne se fait pas uniquement lors de l'accueil et des retrouvailles mais tout au long de la journée, lorsque l'adulte n'est plus dans le champ de vision de l'enfant.

Le temps des transmissions et le câlin/bisous pour passer une bonne journée sont essentiels à une meilleure "séparation".

Il n'y a pas de temps idéal ou de protocole pour le temps de séparation mais par expérience il ne doit pas s'éterniser. Et il est surtout **important de dire au revoir à son enfant.**

Sources:

- Magazines "Pro de la Petite Enfance"
- Brochure "STOP VEO" : "Stop Violences Educatives Ordinaires"
- Expériences professionnelles



Le sommeil z z z



Le sommeil du jeune enfant est un **besoin essentiel pour bien grandir**, un pilier du développement. Tout aussi important que manger ou jouer. Chaque enfant possède son **rythme et ses habitudes**. L'essentiel est de le respecter et ne pas comparer les enfants. Ce rythme **évolue selon l'âge et des variations peuvent se produire** selon les différentes situations du quotidien.

Rythme de sommeil

- **A la naissance** : le sommeil est réparti sur 24h, avec une alternance de période de sommeil et d'éveil sans distinction entre le jour et la nuit.
- **Vers 3 mois à 6 mois** : le rythme jour/nuit commence à s'installer
- **Entre 6 mois et 1 an** : les nuits s'allongent et les siestes sont rythmées
- **Entre 1 et 3 ans** : la plupart des enfants font une à deux siestes par jour.

Phases de sommeil

- **Sommeil léger** : endormissement et réveil facile
- **Sommeil profond** : récupération, croissance, difficulté à se réveiller
- **Sommeil paradoxal** : les rêves, aide à la mémorisation, apprentissage et gestion des émotions

Le Saviez-vous?



Avant 3 ans un enfant dort en moyenne près de la moitié de sa vie. Pendant le sommeil profond, l'organisme sécrète l'**hormone de croissance**, qui participe à la croissance des os et des muscles et au bon développement de l'enfant.

Perturbations possibles

Le sommeil peut être perturbé **temporairement** par les apprentissages, changement de rythme, événements du quotidien (rentrée en crèche, vacances, changements d'heure, maladie, poussées dentaires, arrivée d'un petit frère ou petite sœur, déménagement ou autres situation familiale, etc...)

Un **environnement sain et stable**, des parents sereins et reposés, l'enfant retrouve généralement un sommeil plus rythmé. **Maintenir des horaires réguliers et des rituels courts, identiques et adaptés est important.**

Signes de fatigue

- Bâillements
- Frottement des yeux
- Regard dans le vide
- Agitation
- Irritabilité et pleurs

Pour le **changement d'horaire**, un enfant peut mettre plusieurs jours à 2 semaines pour retrouver un rythme habituel. Pour aider l'organisme vous pouvez décaler progressivement les horaires de 10 à 15 minutes sur plusieurs jours et **favoriser la lumière naturelle** le matin dans la mesure du possible.



La sieste

Elle permet à l'enfant de récupérer et de poursuivre sereinement sa journée. S'endormir c'est aussi se séparer.

Même en collectivité nous veillons à l'individualité de chaque enfant, une cohérence entre la maison et la crèche autant que possible afin de rassurer et sécuriser l'enfant, même si c'est différent (portage, accompagnement, poussette, dedans parfois dehors, dans les bras, musique douce, doudou, tétine, lit déplacer pour être au calme, pyjama, etc..).

Les professionnels observent et adaptent les couchers dans un climat favorable, avec leur présence jusqu'à l'endormissement (surveillance toutes les 10 à 15 minutes). Si l'enfant ne veut pas dormir un temps de repos lui est malgré tout proposé.

La sieste n'empêche pas forcément un bon sommeil la nuit, bien au contraire, un enfant suffisamment reposé s'endort plus facilement.

Le Saviez-vous?



Selon une étude, 85% des nouveau-nés exposés à un bruit blanc s'endormaient dans les 5 minutes. Il est important de ne pas excéder une exposition à plus de 5 minutes et avec une intensité sonore faible, pour les enfants ayant besoin de ses sons, cela ne doit pas être automatique

L'échange avec les familles est primordial pour avancer ensemble dans la même direction afin de répondre au mieux aux besoins de chaque enfant.
Si des difficultés de sommeil persistent, parlez-en à votre médecin.

"Bien dormir aujourd'hui, c'est bien grandir pour demain"



Un petit + en chanson à écouter sur YOUTUBE



Les P'tits Loups du jazz - Volume 1

C'est comme ça - Olivier Caillard - Hélène Bohy

© DCVS - Enfance et Musique



Veilleuse, sons blancs et écrans

-Privilégiez les lumières chaudes (ambre, orange) et évitez les lumières bleues ou blanches avant le coucher.

Pour rappel, pas d'écran avant 3 ans et pas d'écran avant de dormir (même pour l'adulte).

-Les sons blancs d'origine naturelle (le vent, la pluie, les vagues, les battements de cœur, etc...) et d'origine artificielle (sèche-cheveux, aspirateur, ventilateur, etc...) sont hypnotiques, répétitifs, uniformes et ont un effet apaisant sur les bruits de fond et le silence qui peuvent être angoissant pour l'enfant. Ils rappellent les sons dans le ventre de la maman.



BOITES À MANIPULATION

Les enfants adorent jouer avec les objets du quotidien



MATERIELS :

Un peu de récupération...

- Boîtes de lait ou de café lyophilisé
- Couvercles de petits pots bébé ou de bouteilles de lait
- Bouchons de bouteille en faux liège (plastique)

Il ne reste plus qu'à découper des encoches à la bonne forme dans les couvercles et c'est prêt. Vos enfants vont adorer...

Vos bout-choux vont exercer leur dextérité, leur motricité fine et leur

oreille musicale



Ps : si vous avez les oreilles sensibles, je vous conseille de rajouter un carton au fond de la boîte

