

Le Bloc note de l'assmat

N°22
Mars
2015

isère
CONSEIL GÉNÉRAL
www.isere.fr

LETTRE D'INFORMATION POUR LES ASSISTANT(E)S MATERNEL(LE)S DE L'ISÈRE

Je m'informe

L'enfant de 6 à 12 mois bouge de plus en plus

Les âges de ce calendrier sont donnés à titre indicatif : chaque enfant a son propre rythme...

Que suis-je capable de faire ?

● **A 6 mois**, je me tiens assis seul avec appui, je me retourne facilement du ventre sur le dos et j'arrive à saisir un objet d'une main, le lâcher, le passer d'une main à l'autre, le mettre à la bouche. Au niveau du langage, je gazouille dans un premier temps puis dis des syllabes. Je commence à reconnaître les personnes de mon entourage et à leur sourire.

C'est aussi la période où mon alimentation se diversifie, j'adore goûter de nouvelles choses !

● **Vers 9 mois**, mon dos est suffisamment musclé pour me permettre de tenir assis seul.



Pssst :
ne pas m'asseoir tant que je ne le fais pas moi-même ! Cela pourrait retarder mon acquisition de la position assise.

Quels jeux me proposer ?

Petit à petit je suis de plus en plus précis pour attraper les objets et les manipuler. Pour cela, j'utilise la pince que forment mon pouce et mon index.

Entre 7 et 9 mois, je double des syllabes : « papapapa », « dadadada ».

J'ai souvent peur des visages inconnus et je montre des signes de détresse au départ de mes proches. C'est pour cela que mon doudou est important pour moi, il m'aide, avec différents petits rituels, à dépasser mes craintes, ma peur de l'inconnu.

● Des jeux de découverte à encastrer, vider, faire rouler, manipuler. J'aime les jeux variés, colorés, avec différentes textures à manipuler.

● Des cubes, des petits ballons, des miroirs, des tapis tactiles, des jeux sonores.

● Des grosses voitures, des poupées de chiffon, des chariots de marche ou des porteurs, des livres : en carton, mous, rugueux, lisse, à froisser.

● J'apprécie aussi que l'adulte joue avec moi à cacher un objet et à le faire réapparaître, cela m'aide à accepter que

les objets, comme les personnes, vont, viennent, s'en vont et reviennent !

Ces expériences sécurisantes me permettront de bien vivre plus tard les petites séparations.

Faites de mes promenades des moments de découverte : le marché est le lieu idéal pour me faire découvrir les fruits, les légumes, les couleurs ! Chantez des comptines, faites des jeux de doigts, manipulez des marionnettes, des instruments de musique pour moi.

Bref, faites-moi découvrir le monde dans un milieu affectif stable et bienveillant.

Amélie Roux Infirmière-puéricultrice, référente technique PMI

Tous les jouets doivent être conformes aux normes de sécurité NF/CE !



Télécharger les numéros du Bloc note... www.isere.fr

Rubrique : social/enfance et famille/élever un enfant/choisir son mode de garde/devenir assistant maternel agréé

Bloc de téléchargement en bas à gauche : le bloc note de l'assmat

Attention



Trotteur, youpala, ne pas l'utiliser : attention danger !

- Le risque principal est la chute : dans les escaliers ou sur un obstacle, ce qui peut occasionner un traumatisme crânien.
- Le risque se situe également dans une mauvaise posture du dos et des jambes pouvant entraîner un retard dans l'acquisition de la marche.

C'est en laissant évoluer bébé au sol (dans un lieu sécurisé) qu'il apprendra à marcher.



Photo © Fotolia

La mise en place du sommeil chez l'enfant

Je m'informe



● Chez le nouveau-né :

Le nouveau-né dort en moyenne 16 heures sur 24. Mais il y a des grands dormeurs (20 heures) et des petits dormeurs (14 heures).

Les cycles sont de 50 minutes environ, ils sont organisés en 2 phases :

- Sommeil agité, équivalent au sommeil paradoxal de l'adulte : il représente 50 à 60 % du temps de sommeil. Il ressemble à de l'éveil, l'enfant a des mouvements du visage, des « mimiques », les yeux sont entrouverts. On observe des mouvements corporels, la respiration est rapide. On peut croire que l'enfant est en train de se réveiller, mais en fait il dort, cette phase de sommeil est à respecter au maximum (activité cérébrale).
- Sommeil calme, équivalent au sommeil lent de l'adulte : l'enfant est immobile avec quelques sursauts, son visage est détendu, les yeux fermés. Parfois il sourit, il a des mouvements de succion périodiques, sa respiration est calme et régulière.

La phase d'éveil :

- Un bébé est bien réveillé quand il est calme, les yeux bien ouverts, il regarde et communique... mais aussi quand il réclame avec énergie.

● L'évolution avec l'âge :

Progressivement le sommeil s'allonge, il est plus profond, plus régulier, il s'organise en phases.



Photo © Fotolia

● **A partir de 2-3 mois, on peut parler de sommeil lent et de sommeil paradoxal. Les cycles s'allongent, ils sont d'environ 70 minutes et s'organisent en 3 phases**

- Sommeil paradoxal jusqu'aux 6-9 mois de l'enfant
- Sommeil lent
- Sommeil lent profond

● **A partir de 9 mois et jusqu'à 3 ans, chaque cycle d'environ 70 minutes, s'organise en 3 phases qui s'inversent : il se rapproche de l'organisation du sommeil de l'adulte**

- Sommeil lent léger
- Sommeil lent profond
- Sommeil paradoxal

● **De 3 à 6 ans, les cycles s'allongent, ils sont d'environ 90 à 120 minutes et s'organisent en 4 phases**

- Sommeil lent léger
- Sommeil lent profond

- Sommeil lent très profond
- Sommeil paradoxal

Les phases de sommeil lent profond et lent très profond représentent environ 50 % de la durée d'un cycle, ils sont très importants, car c'est la période de sécrétion de l'hormone de croissance.

Lorsque des enfants d'âges différents sont accueillis, il est essentiel de bien respecter le rythme de sommeil de chacun.

Si on est obligé de réveiller un enfant, il convient donc de choisir le moment le plus adapté pour un réveil plus facile et plus confortable. Il se situe entre 2 cycles ou pendant une phase de sommeil léger.

Geneviève LEPOITTEVIN et
Christine VIEIRA-DIAS
Infirmières puéricultrices
PMI du Pôle Tullins-Rives Moirans
Territoire Vaironnais-Chartreuse