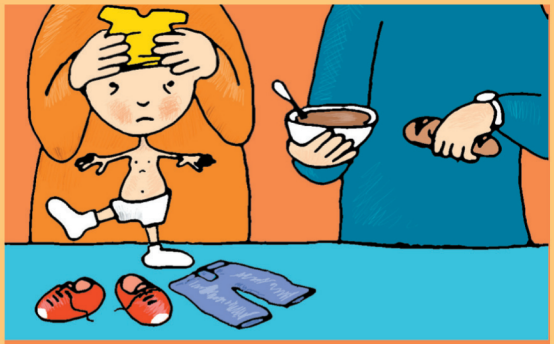
Debout ! ! !



Si vous êtes obligés de me réveiller, prévoyez du temps pour me permettre de quitter mon sommeil en douceur.

J'ai dormi le temps qui m'était nécessaire.

J'ai toutes les chances de passer une bonne journée,

Oli

DÉPARTEMENT DE L'EURE

Ce projet a été initié par le Département de l'Eure (Délégation sociale-UTAS de Pont Audemer-service PMI et formation assistantes maternelles), et les services petite enfance de la Communauté de Communes de Pont Audemer et de Conches.

Remerciements à Mme Anne-Marie LEROUX et Mr Stéphane BACHELOT Avec la collaboration de PROSOM

VOUS N'ARRIVEZ PAS A ME COUCHER

Je vous réveille plusieurs fois dans la nuit. Je veux ma maman pour me consoler quand je me réveille. Tout cela vous inquiète et vous fatigue.

Où trouver aide et soutien :

PMI de votre secteur
Halte Garderie
Crèche
Relais parents - assistantes maternelles
Médecin traitant ou Pédiatre

RECOMMANDATIONS

Prévention de la «Mort subite du nourrisson»:

Couchez votre enfant :

- sur le dos
- sur un matelas ferme
- sans oreiller
- sans couverture ni couette
- dans une pièce entre 18° et 20°
- évitez une exposition à la fumée du tabac

Prévention du «Syndrome de l'enfant secoué»:

Ne secouez jamais Votre enfant, bercez-le.

Si vous ne supportez plus ses cris, **DEMANDEZ DE L'AIDE.**

Mettez-vous à la place d'Oli

Je pleure, je crie,
je me frotte les yeux,
je baille, je m'agite, je réclame mon doudou...

J'AI BESOIN DE **DORMIR...**

Je n'ai pas fait ma sieste,
je suis grognon.
Je risque de m'endormir plus difficilement ce soir...

J'AI BESOIN DE **DORMIR,** C'EST **VITAL.**

Papa, Maman, soyez attentifs à ces premiers signes.

COUCHEZ MOI

DORMIR PERMET à Oli

De recharger ses batteries
Et développer sa mémoire.

Papa, Maman,
Adaptez vous à mon rythme qui doit être régulier !

CE N'EST PAS A MOI DE M'ADAPTER AU VOTRE

Communauté de Communes de Pont-Audemer

Pays Communauté de Communes de Conches

DÉPARTEMENT DE L'EURE

La journée d' Oli est terminée,

DANS LE CALME, PRENEZ LE TEMPS DE ME DIRE :

" Au revoir, à demain..."

Je dois
me séparer
de mes amis,
de mes parents,
de mes jeux.

Je n'arrive pas
à m'endormir.

Je ne peux pas
vous quitter...

Je te raccompagne,
tu as TON LIT,
TON UNIVERS.

LE SOMMEIL est constitué d'une succession de PETITS WAGONS...

maintenant Oli est endormi.

Je suis un **nouveau-né** :
mon sommeil peut être agité.
Surtout ne me réveillez pas.

SOYEZ RASSURÉ, JE DORS

Je vais grandir, il peut m'arriver
de m'asseoir brusquement dans
mon lit en criant, en m'agitant.

SURTOUT NE ME REVEILLEZ PAS

N'allumez pas la lumière,
allongez-moi calmement.

RASSUREZ-VOUS, JE DORS.

Je peux faire aussi
des cauchemars,
Je suis alors réveillé,
je peux pleurer, appeler .

RASSUREZ-MOI POUR M'AIDER
À ME RENDORMIR DANS MON
LIT.

J'ai fait pipi.
Je suis mouillé

NE ME REVEILLEZ PAS !