

Johanne Chartrand

**DE LA MAISON**  
*à la garderie*



Éditions Ohana

Éditions Ohana

Courriel : johannechartrand3007@gmail.com

De la maison à la garderie © Johanne Chartrand, 2023

Couverture © 2023

ISBN : 978-2-9821530-0-4

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2023

Bibliothèque et Archives du Canada 2023

Auteure : Johanne Chartrand

Page couverture : Éditions Ohana

Photo couverture : Stéphanie Leduc photographe

## **Dédicace**

À Roxanne et Stéphanie, qui m'ont fait grandir de mille  
et une façon. Vous êtes mes plus belles réussites.

À Camille et Benjamin, de véritables rayons de soleil.  
Vous êtes ma source d'inspiration..

À Josée, qui a toujours cru en moi.

À tous les petits mousses qui ont partagé leurs  
journées avec moi et qui m'ont tellement appris sur la  
petite enfance.

Merci.



# Table des matières

Préparer la venue de bébé.....	11
Allaitement ou biberon?.....	12
Les avantages de l'allaitement.....	13
Les inconvénients de l'allaitement.....	13
Les avantages du biberon.....	14
Les inconvénients du biberon.....	14
Le cododo.....	17
Bébé pleure.....	18
Accepter l'aide.....	19
Aménager la chambre de bébé.....	21
La cuisine et la salle à manger.....	23
La chaise haute ou chaise repas.....	24
La salle de séjour / salon.....	25
Les barrières de sécurité.....	26
La salle de bain.....	27

La pharmacie.....	28
La cour arrière.....	29
Les sièges d'auto.....	31
Choisir son milieu de garde.....	33
Les quatre types de services de garde reconnus...	33
Centre de la petite enfance (CPE).....	33
Garderie subventionnée.....	34
Garderie non subventionnée.....	34
Service de garde en milieu familial reconnu .....	35
Service de garde en milieu familial non reconnu...	36
Le milieu familial accrédité.....	37
Le CPE (centre de la petite enfance).....	38
L'intégration.....	39
Pour l'enfant.....	39
Pour le parent.....	41
Matins difficiles.....	42

L'importance de la routine.....	43
L'arrivée.....	43
La sieste.....	45
Le départ.....	46
Les jeux libres.....	49
À l'intérieur.....	50
À l'extérieur.....	50
Les écrans au service de garde?.....	53
Les jouets d'ailleurs.....	54
Les sucres ou sucettes.....	54
L'alimentation.....	55
Les saines habitudes.....	55
Les allergies.....	56
Contagion, hygiène et prévention.....	59
Règles sanitaires.....	59
Indigestion ou gastro?.....	60

La formation RCR.....	61
L'apprentissage de la propreté.....	63
À la maison.....	63
À la garderie.....	64
Une journée de congé.....	65
Les relations sociales.....	67
Le lien d'attachement.....	68
La phase du non (Terrible two!).....	68
Les comportements difficiles.....	69
Le (terrible four), vraiment?.....	70
Le mot de la fin.....	71

## Introduction

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement que vous attendez votre premier enfant, félicitations!

Une grande et belle aventure vous attend. Il n'existe pas de lien plus fort que celui qui lie l'enfant à ses parents.

Saviez-vous que l'instinct de nidification - *l'instinct de construire un nid* - existe aussi chez les êtres humains? La nature fait bien les choses, non? L'objectif de ce guide est de préparer votre petit nid familial, de la maison à la garderie, une étape à la fois.

Il est normal de vivre de l'anxiété pendant la grossesse et même pendant les premiers jours de l'arrivée de bébé. Mais comme nous avons en nous une grande capacité d'adaptation, les ajustements se font tout naturellement.

Faites-vous confiance. Les parents ont chacun leur style de parentalité. On ne naît pas parent, on le devient.





## Préparer la venue de bébé

Il y a tant de choses à préparer et mettre en place avant l'arrivée de bébé #1. On pense à tous ces accessoires dont on aura besoin et la liste est longue! Mais commencez par l'essentiel. Vous aurez besoin:

- d'une coquille (pour l'auto) dès la naissance de bébé;
- des couches jetables ou lavables pour nouveau-né;
- De 6 ou 7 biberons et un chauffe-biberon;
- Un tire-lait (si bébé est nourri au sein);
- Des articles pour sa toilette comme; un coupe-ongle pour bébé, du shampoing et du savon pour bébé, etc;
- Une bassinet ou un moïse;
- Une commode pour y ranger tous ses effets.

Vous pouvez utiliser la commode pour langer bébé si

elle est de la bonne hauteur. Il suffit d'y mettre un petit matelas, une couverture ou une serviette sur le dessus pour le confort de bébé, vous ferez une économie d'espace et d'argent.

Un petit bain pour bébé mais sinon, votre salle de bain fera l'affaire. L'eau du bain doit être à 35 ou 37 c degré pour le confort de l'enfant. Vérifiez toujours la température de l'eau avant d'y installer le poupon.

Une petite chaise conçue pour nourrir bébé avant de le mettre dans une chaise haute. À moins que vous ayez un dossier inclinable sur cette dernière.

Voilà l'essentiel de l'équipement pour bébé. Le reste, vous y verrez au fur et à mesure que bébé grandit.

## *Allaitement ou biberon?*

C'est la maman qui décide d'allaiter ou non. Il n'y a pas de bon ou mauvais choix. Les deux options ont leurs avantages/inconvénients. Mais dans tous les cas, il est préférable d'avoir pris la décision avant la naissance. Il sera plus facile d'allaiter dès l'accouchement et de changer d'idée par la suite que l'inverse.

Pour aider maman dans sa décision, une liste des avantages et des inconvénients de chaque méthode d'alimentation.

## Les avantages de l'allaitement

- Le lait maternel est plus facile à digérer. Il diminue les intolérances et les coliques;
- Il est toujours à la bonne température;
- Pas de biberon à stériliser;
- Il est toujours prêt, le jour comme la nuit;
- Il contient tous les nutriments nécessaires;
- C'est l'alimentation idéale pour l'enfant.

## Les inconvénients de l'allaitement

- Puisqu'il est plus facile à digérer, bébé boira plus souvent;
- Il faudra s'exprimer du lait pour que l'autre parent puisse nourrir à son tour;
- Les seins peuvent couler à tout moment, surtout quand bébé pleure;
- La maman doit surveiller son alimentation puisque tout ce qu'elle mange se retrouve dans son lait;
- Possible que les seins s'engorgent, une marraine d'allaitement peut aider dans pareil cas. Informez-vous à l'hôpital ou au CLSC.

Maintenant, faisons le tour de l'alimentation au biberon. Les préparations de lait maternisé contiennent tous les nutriments nécessaires au bébé. C'est aussi un bon choix d'alimentation.

### *Les avantages du biberon*

- Bébé peut être nourri par un autre membre de la famille plus facilement;
- Le biberon peut être préparé d'avance pour les boires de nuit, par exemple. Il restera à le chauffer cependant;
- Il est facile de voir quelle quantité bébé a ingurgité.

### *Les inconvénients du biberon*

- On doit faire l'inventaire pour ne pas manquer de lait maternisé;
- Il faut le faire chauffer à la bonne température;
- À chaque usage, il faut stériliser les biberons jusqu'à ce que bébé ait atteint l'âge de deux mois dû aux anticorps qui ne sont pas encore suffisamment développés;

- Possible que bébé refuse le biberon parce qu'il n'aime pas la tétine.

Personnellement, je préconise l'allaitement maternel. Je considère l'allaitement comme une extension à la grossesse. Il renforce le lien entre la maman et son bébé.

Ce que j'aurais aimé savoir quand j'allaitais, c'est que les seins «dégonflent» après environ deux mois d'allaitement. Sachez que le volume de vos seins n'a rien à voir avec la quantité de lait qu'ils produisent. Le lait maternel s'ajustant au besoin du bébé, vous aurez du lait tant et aussi longtemps que bébé sera allaité.



## Le cododo

Pendant les premiers mois de sa vie, bébé se réveillera souvent. Dans la majorité des cas, bébé fait ses nuits vers l'âge de six mois. C'est une période exigeante pour les parents qui dormiront par tranche de quelques heures ou même quelques minutes. Rassurez-vous, ça passera.

Pour épargner un peu d'énergie, le cododo est une option, mais attention! Il faut le faire de façon sécuritaire. Sachez qu'il est risqué de faire dormir bébé entre ses parents, à cause du risque de suffocation. Le plus sûr est de le faire dormir dans son propre lit tout près de vous.

**Un truc** : pourquoi ne pas dormir dans la chambre de bébé? Cette méthode laisse du repos à l'autre parent qui se trouve dans la chambre des maîtres.

Si c'est possible, installez un lit simple ou un futon confortable dans sa chambre. Vous apprécierez un fauteuil berçant pour les périodes où bébé a besoin d'être réconforté.

Soyez à l'aise, pensez au confort de tous les membres de la famille. Discutez ensemble des options possibles, de ce qui vous convient.

## Bébé pleure

Les pleurs sont le seul langage d'un jeune enfant. C'est un instinct de survie. Quand bébé pleure, il ne manipule pas ses parents, il communique son besoin de quelque chose, il a faim, il a chaud ou froid, il a besoin de réconfort, il se sent seul, etc.

Si malgré toutes vos vérifications bébé pleure toujours, bercez-le. Tenez-le dans vos bras, parlez-lui doucement, rassurez-le. Un enfant rassuré développera de la confiance envers ses parents. Si les parents ne répondent pas à ses besoins, il deviendra insécure ou vivre de l'anxiété.

Sachez qu'un enfant **ne peut pas manipuler** ses parents, il n'a pas le niveau de conscience pour le faire. Vous ne gênez pas un enfant en lui donnant de l'attention, de l'amour et de votre temps. Vous le mettez en confiance, vous le sécurisez. Vous lui donnez ce dont il a besoin pour se construire.

## Accepter l'aide

Il est important de garder l'équilibre entre l'aide que l'on vous offre et le sentiment d'envahissement que vous pourriez ressentir. Soyez à l'aise d'accepter et d'expliquer vos attentes face aux coups de main qui vous sont proposés.

Demandez qu'on vous offre le temps de prendre une douche, de boire un café chaud, de vous apporter des repas déjà préparés.

Pensez aux traiteurs qui font la livraison de repas à domicile, aux femmes de ménage, aux coiffeuses qui se déplacent. Bref, à toutes les possibilités de recevoir un coup de main.

Les tâches ménagères passent après le bien-être de maman et de bébé. La vaisselle du dîner sur le comptoir et la pile de linge qui n'est pas pliée peuvent attendre. Vous les ferez quand vous aurez le temps et l'énergie pour le faire. Sinon, demandez au partenaire de faire sa part.

Les enfants grandissent vite. Laissez-vous le temps de vous adapter à votre nouvelle vie. Ne vous mettez pas de pression, vous n'êtes en compétition avec personne.





## *Aménager la chambre de bébé*

Il faut sécuriser les prises électriques non utilisées avec des capuchons de sécurité. On s'assure que la commode ne bascule pas, car les tout-petits adorent grimper. Le tiroir du bas est facile d'accès. L'enfant peut l'ouvrir et s'y introduire ce qui peut causer un accident. Plusieurs fabricants fournissent la quincaillerie qui l'empêchera de basculer, sinon faites-le vous-même. Les tiroirs de la commode devraient être munis de bloqueurs qui retiennent le tiroir en place même s'il est ouvert au maximum.

On évite les jouets et les peluches dans la bassinette, au moins pour les premiers mois de vie de l'enfant. Pas de plante verte dans la chambre. Sinon, une plante artificielle, mais assurez-vous qu'il n'y a pas de petites composantes qui s'en détachent.

**Vérifiez les cordons des stores.** L'enfant ne doit pas être en mesure de les atteindre. Mettez-les toujours

hors de sa portée. Mieux, installez des rideaux opaques ou des stores sans cordon.

Maintenez la chambre bien aérée et bien tempérée pour le confort de bébé. La température idéale pour une chambre de bébé se situe entre 20 C et 22 C. Choisissez les couvertures ou les doudous selon les saisons. Mieux, le bon pyjama plutôt qu'une couverture afin d'éviter que bébé se découvre en bougeant.

La table à langer est pratique, mais si vous n'en avez pas ou que vous manquez d'espace pour en installer une, le dessus de la commode peut très bien faire l'affaire.

Si vous le pouvez, choisissez un lit évolutif qui se transforme à mesure que bébé grandit. Ça facilite la transition au *lit de grand*.





## La cuisine et la salle à manger

Les produits nettoyants doivent être gardés sous clé (*dans les services de garde*) ou en hauteur (*à la maison*). Gardez en vue le numéro de téléphone du centre antipoison **1-800-463-5060** ou ajoutez-le dans votre téléphone. Vous l'aurez sous les yeux, ou la main, si vous deviez vous en servir.

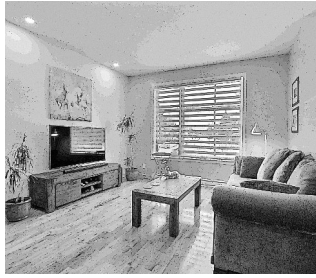
Les tiroirs à couteaux et gros ustensiles doivent être sécurisés. Pendant la préparation des aliments, maintenez toujours les couteaux ou les ciseaux au fond du comptoir. Quand vous cuisinez, allumez les éléments du fond, de préférence. Tournez les poignées des casseroles et chaudrons vers l'intérieur. Barrez les portes et les tiroirs avec des protèges-enfants pour empêcher les petits explorateurs de fouiller et du coup, éviter que des petits doigts se retrouvent coincés.

## La chaise haute ou chaise repas

La chaise haute est un meuble en soi et la chaise repas, elle, s'installe sur une chaise que vous avez déjà. Visualisez et prenez vos mesures, n'oubliez pas: «chaque chose à sa place!»

Pour le confort de bébé et le vôtre, optez pour un modèle avec dossier inclinable. Ces derniers sont parfaits pour supporter la tête et le dos de l'enfant qui n'a pas encore acquis la force de se tenir assis bien droit.

Quel que soit le modèle que vous aurez, il doit posséder des sangles pour attacher l'enfant. Quand bébé sera assez grand pour s'installer à la table, prévoyez un banc d'appoint.



## La salle de séjour / salon

Le canapé, le divan ou le sofa (*appelez-le comme vous voulez*) devrait être adossé au mur. Si le meuble est adossé à une rampe d'escalier, évitez de laisser les enfants sans surveillance. Nos apprentis alpinistes pourraient se retrouver de l'autre côté de la rampe et se blesser en tombant dans l'escalier.

Vérifiez si les meubles sont sécuritaires. Certains meubles ont des coupes très affûtées et un jeune enfant pourrait trébucher, donc préférez des meubles aux coins arrondis ou achetez des protège-coins rembourrés.

Les plantes d'intérieurs doivent être non toxiques ou hors de portée. Les bibelots? À vos risques et périls! On les range ou les met hors de portée. Protégez toute prise de courant qui n'est pas cachée par un meuble.

**Un truc** : installez un parc ou une aire de jeux quand les enfants sont très jeunes (moins de deux ans). Vous pourrez vaquer à vos occupations plus facilement.

## *Les barrières de sécurité*

Les barrières de sécurité doivent être bien fixées, surtout si elles sont devant un escalier descendant. Choisissez une barrière **facile à ouvrir pour vous**.

Une barrière à pression fera l'affaire dans les cadres de portes intérieures pour séparer deux pièces ou pour le bas de l'escalier.

Laissez les barrières en place aussi longtemps que vous le jugerez nécessaire. Vous seul.e connaissez la motricité de vos enfants et les habitudes de votre maisonnée.



## La salle de bain

Un bon bain avant le dodo du soir est un moment de plaisir assuré. Il devient vite une partie importante de la routine des enfants.

Idéalement, optez pour un bain conçu pour les nouveaux nés. Ils sont plus confortables pour l'enfant et pour vous-même. Vérifiez toujours la température de l'eau avant d'y installer l'enfant.

Mais peu importe le bain que vous utiliserez, **il ne faut jamais laisser un enfant seul sans surveillance**. Un enfant peut se noyer dans **un pouce d'eau** seulement et ce, en quelques secondes.

Pour les enfants plus âgés, installez un tapis antidérapant et fixez-le correctement. Les sièges de bain peuvent aider bébé à se tenir assis, mais il ne doit jamais être quitté des yeux. Des accidents se sont déjà

produits. Le siège ne remplacera jamais une surveillance constante.

## La pharmacie

Tous les produits de pharmacie et les nettoyants doivent être rangés en hauteur. Même chose pour les cosmétiques.

Si vous avez une vanité sous le lavabo, pensez à y ranger les rouleaux de papiers de toilettes, les serviettes de bain ou tout autre article inoffensif.



## La cour arrière

Pendant la belle saison, **tout plan d'eau représente un danger**. Contrairement à la croyance populaire, une noyade ne fait pas de bruit. Les pataugeoires, les spas et les seaux d'eau représentent un risque de noyade.

Surveillez aussi les installations des voisins immédiats et parlez-leur de vos inquiétudes si quelque chose vous préoccupe. C'est la responsabilité de tous de veiller à la sécurité des enfants. **Soyons vigilants.**

Les modules de jeux, quant à eux, doivent être adaptés à l'âge des enfants qui l'utilisent. Prudence avec les trampolines; ils sont responsables de bons nombres d'hospitalisations malheureusement. Une mauvaise chute peut causer une blessure sérieuse.

Idéalement, le bac à sable doit être muni d'un couvercle pour empêcher les petits animaux d'y faire

leurs besoins.

Les recouvrements de sols, comme les paillis et le sable, sont parfaits pour les zones balançoires et glissades. Ils amortissent les chutes et réduisent les blessures.

Attention aux vêtements qui peuvent coincer dans une glissoire ou tout autre module de jeux. Les foulards devraient être portés à l'intérieur des manteaux. Ils ont déjà causé des décès, mieux vaut prévenir.



## Les sièges d'auto

Vous aurez besoin d'un siège d'auto dès la première sortie de l'hôpital. Soit juste après l'accouchement.

Plusieurs modèles sont offerts sur le marché, certains bancs d'auto *grandissent* avec l'enfant. **Le banc parfait correspond à la grandeur et au poids de l'enfant, pas à son âge.**

**Attention aux achats de sièges usagés**, ils permettent une économie mais ils ont une date d'expiration à ne jamais négliger. Les sangles et le plastique se détériorent avec le temps ce qui réduit la sécurité du banc.

Communiquez avec le poste de police de votre quartier. Ils ont des agents formés pour faire la vérification.

Pour d'autres informations, renseignez-vous auprès de transport canada; **1-800-333-0371** ou sur le site web : **[www.tc.gc.ca](http://www.tc.gc.ca)**.



## Choisir son milieu de garde

Plusieurs options s'offrent aux parents. Du CPE (centre de la petite enfance) aux milieux familiaux.

### Les quatre types de services de garde reconnus

#### Centre de la petite enfance (CPE)

*Un CPE est une personne morale (organisme sans but lucratif ou coopérative) qui fournit des services de garde éducatifs dans une ou des installations. Son conseil d'administration est composé d'au moins sept membres dont au moins les deux tiers sont des parents usagers ou de futurs usagers des services fournis par le CPE.*

*Les services de garde offerts par les CPE sont généralement subventionnés; les places offertes par un CPE sont donc essentiellement des places à contribution réduite pour les parents.*

### *Garderie subventionnée*

*Une garderie est une personne morale (organisme sans but lucratif, coopérative ou société par actions), une personne physique ou un conseil de bande autochtone qui fournit des services de garde éducatifs dans une installation. Une garderie a l'obligation de former un comité consultatif de parents pour traiter tous les aspects touchant la garde des enfants reçus à la garderie.*

*Une garderie subventionnée offre des places à contribution réduite.*

### *Garderie non subventionnée*

*Une garderie est une personne morale (organisme sans but lucratif, coopérative ou société par actions), une personne physique ou un conseil de bande autochtone qui fournit des services de garde éducatifs dans une installation. Une garderie a l'obligation de former un comité consultatif de parents pour traiter tous*

*les aspects touchant la garde des enfants reçus à la garderie.*

*Une garderie non subventionnée n'offre pas de places à contribution réduite. Elle décide elle-même du tarif quotidien que paiera le parent. Le parent dont l'enfant ne bénéficie pas d'une place à contribution réduite peut néanmoins recevoir un **crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants** remboursable du Québec concernant les frais payés pour la garde de son enfant.*

*Service de garde en milieu familial reconnu par un bureau coordonnateur de la garde en milieu familial*

*Un service de garde en milieu familial est offert par une personne dans une résidence privée. La grande majorité des personnes responsables d'un service de garde en milieu familial (RSG) reconnues par un bureau coordonnateur de la garde en milieu familial offrent des places à contribution réduite.*

*Une RSG peut recevoir un maximum de six enfants de moins de neuf ans, incluant ses enfants. Toutefois, si elle accueille de sept à neuf enfants, elle doit être assistée d'un autre adulte.*

*Source : <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/parents/legal-illegal-reconnu>*

## Service de garde en milieu familial non reconnu

Plusieurs milieux familiaux sont non reconnus mais opèrent en toute légalité **si** :

- 1) Ces milieux ne reçoivent pas plus de six enfants, incluant ceux de la responsable âgés de moins de neuf ans.
  
- 2) Ils ne reçoivent pas plus de deux poupons de dix-huit mois et moins incluant les leurs.
  
- 3) Tous les résidents du milieu privé âgés de dix huit ans et plus n'ont aucun antécédent judiciaire (*demander de voir le document émis par le service de police*)
  
- 4) La RSGE (*responsable de service de garde éducatif*) détient un **certificat de premiers soins** (RCR). *Elle doit le renouveler tous les trois ans.*

5) La RSGE détient une certification de la MAPAQ (*hygiène et salubrité des aliments*).

6) La RSGE est couverte par une assurance pour son service de garde (*demandez à voir les documents*).

7) Un document précisant qu'il y a présence d'armes à feu (*dans le cas où des chasseurs habitent dans le milieu*).

**Un truc :** préparez une liste de questions avant de rencontrer les responsables de la garderie. Par exemple, demandez qu'on vous parle de la régie interne, quelles sont les formations de la responsable, ses années d'expérience, le plan d'urgence, les repas sont-ils faits maison ou par un traiteur, quel est le programme éducatif, ouvert ou fermé pour les vacances, etc.

## *Le milieu familial accrédité*

Le service de garde en milieu familial accrédité (subventionné) est régi par un bureau coordonnateur. Il offre donc le même tarif que le CPE et les mêmes services mais en milieu familial.

De plus, c'est un environnement comme à la maison. Moins de bruit, moins de virus et toujours la même RSGE du matin au soir.

Toutefois, il est possible que l'éducatrice doive fermer pour les rendez-vous médicaux de ses propres enfants. Il faut prévoir une personne ressource pour vous «dépanner» en cas de fermeture.

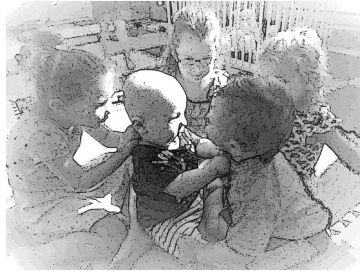
Peu importe le milieu choisi, vous devez avoir le sentiment d'être soutenu.e et compris.e. et que votre enfant est entre bonnes mains.

### *Le CPE (centre de la petite enfance)*

Le CPE offre plusieurs avantages, d'abord le tarif réduit, des éducatrices formées, du personnel de soutien tels que; des orthopédagogues, des orthophonistes et des psychoéducatrices.

Les heures d'ouverture sont généralement plus longues que les milieux familiaux. Cependant, il n'est pas rare que vous ne soyez pas accueillis par la même éducatrice en fin de journée.

Plus d'enfants donc, plus de virus. Plus de virus donc plus d'absence. Mais rappelez vous que les enfants renforcent leur système immunitaire.



## L'intégration

### Pour l'enfant

C'est un gros changement dans la vie d'une famille. Il faut s'y préparer doucement. Dans les semaines précédentes, expliquez à l'enfant qu'il fréquentera un nouveau milieu en utilisant des mots qu'il comprend. Il se familiarisera graduellement à ce nouveau vocabulaire.

Si vous avez trouvé le service qui vous convient, amenez votre enfant prendre une marche dans son futur milieu. Montrez-lui les alentours. Le parc, les jeux d'eau, par exemple. Et pourquoi ne pas profiter de ces endroits justement? Votre enfant se familiarisera avec son nouvel environnement.

Parlez-lui des avantages qu'il vivra; de nouveaux amis,

de nouveaux jouets, de nouvelles activités, etc. Il est tout à fait normal que l'enfant vive de l'anxiété et du stress face à ce changement. Rassurez-le, dites-lui que vous l'aimez.

Expliquez lui la routine du matin : «Demain on se lève, on déjeune, on s'habille, on se brosse les dents et on part à la garderie».

La première journée, laissez l'enfant une heure ou deux et allez-y de façon graduelle. Chaque enfant est différent, ce qui est bon pour le plus vieux ne l'est pas nécessairement pour le plus jeune. Demandez à l'éducatrice comment elle souhaite procéder. Demandez-lui de vous communiquer l'état émotif de votre enfant quand elle aura du temps.

## Pour le parent

C'est une étape importante et qui peut être difficile. Vivre une première séparation est rarement facile, mais c'est un passage obligé.

Faites garder votre enfant avant qu'il fréquente la garderie par quelqu'un de la famille par exemple. Vous serez en mesure de vous habituez mutuellement à vivre «séparément». Vous vivrez des ajustements, mais gardez en tête que les tout-petits ont une grande capacité d'adaptation.

Vivez ces premières étapes un jour à la fois. Vous avez le droit d'être triste, vivez vos émotions! Et souvenez-vous que l'éducatrice est formée et qu'elle comprend ce que vous vivez, vous et votre enfant.

**Un truc;** demandez-lui si elle est d'accord pour vous envoyer une ou des photos pendant les activités. Il n'y a rien de plus réconfortant que de voir notre enfant participer aux activités avec ses nouveaux amis.

## Matins difficiles

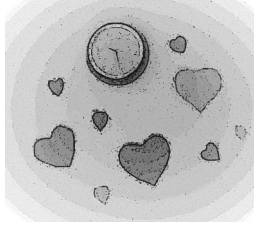
Il est possible que l'enfant refuse d'aller à la garderie. Cela peut arriver après quelques semaines de fréquentation. L'enfant prend conscience de sa nouvelle réalité. Rassurez-le. Parlez-lui de la soirée que vous passerez ensemble, de l'histoire que vous lui raconterez à l'heure du dodo. Dites-lui que vous serez là après la sieste, par exemple.

Avant d'arriver à la garderie le matin, expliquez-lui que vous le sortez de l'auto, que vous le déshabillez, que vous lui faites un câlin et que vous partez aussitôt.

Il est possible que votre enfant pleure à votre arrivée à la garderie le matin, mais sachez que les pleurs disparaissent presque instantanément dès que vous sortez ou que vous n'êtes plus dans son champ de vision.

Ne restez surtout pas sur place pour essayer de le consoler, je sais que ça brise le cœur d'une maman, mais l'éducatrice s'en chargera. Tant que vous êtes sur place, il garde espoir que vous restiez près de lui.

Au retour, informez-vous de sa journée et soulignez à votre enfant le positif. Vous vous en servirez pour les prochains matins difficiles.



## L'importance de la routine

### L'arrivée

La plupart des milieux de garde exigent que l'arrivée se fasse dans une plage horaire, par exemple : entre 6h et 9h le matin. Que les parents soient en congé ou non importe peu. Tout comme la maternelle, on n'arrive pas à l'improviste dans son milieu de garde. D'abord, parce que les enfants ont un horaire, mais aussi parce que les responsables doivent maintenir la planification de la journée pour tous les tout-petits de leur groupe. Il y a un temps pour chaque période de la journée; pour jouer, pour sortir, pour manger et pour la sieste.

**Quand vous arrivez pendant les heures d'accueil, vous permettez à votre enfant de mieux s'intégrer au groupe et de se sentir impliqué en même temps que ses amis dans la routine de la garderie.**

De plus, un enfant qui a fait la grâce matinée n'aura pas les mêmes besoins de repos pour la sieste. Il est probable qu'il dérange le groupe parce qu'il ou elle n'aura pas besoin de ce moment de relaxation, puisque l'heure de la levée s'est faite plus tard. L'enfant doit être en mesure de suivre le groupe selon l'horaire du service de garde. Si vous êtes en congé, respectez les heures d'accueil ou rester à la maison.

Toutefois, si l'enfant fréquente un milieu familial, vous pourriez vous entendre avec la responsable. Les enfants ont besoin de leur routine, je vous suggère de maintenir l'horaire de la garderie à la maison. Ça facilite beaucoup le travail de l'éducatrice et ça améliore le bien-être de l'enfant. Un milieu de garde ne peut pas s'adapter à chacune des familles. C'est aux familles de s'adapter à la routine du milieu de garde.

Dans les centres de la petite enfance, une journée de garde équivaut à **10h maximum par jour**. Mais quel que soit le service de garde que l'enfant fréquente, il faut aviser de tous changements à votre horaire. Des frais de retards sont facturés aux parents qui dépassent l'horaire. Vous devez quitter les lieux AVANT la fermeture. Assurez-vous que les heures vous conviennent avant de signer le contrat.



## La sieste

La sieste est un **besoin vital** chez les tout-petits. Il est recommandé de la faire en début d'après-midi et pas plus tard que 15h. Le jeune enfant a besoin d'environ **4h d'éveil avant le dodo du soir**. Les études ont démontré que la sieste ne nuit pas au sommeil.

Dans un milieu de garde, la responsable doit gérer la sieste de son groupe multi-âge. Si, par exemple, la sieste à la garderie est de 13h à 15h, il est recommandé aux parents d'ajuster l'heure du dodo à la maison. Ce la permet une sieste moins agitée dans le groupe de la garderie. C'est la raison pour laquelle une collaboration des parents est essentielle.

Comme l'enfant n'a pas acquis la notion du temps, la routine lui permet de se repérer au cours de la journée.

De plus, la sieste aide le cerveau à assimiler les apprentissages qu'il a fait au cours de la matinée. Son petit corps en pleine croissance a besoin de ce

moment d'arrêt. L'activité physique est le meilleur somnifère naturel. Si l'enfant joue au moins une heure par jour à l'extérieur et qu'il n'est pas exposé aux écrans, il se laissera aller plus facilement au sommeil.

### À retenir :

La sieste est un besoin vital pour les tout-petits. Il développe le système immunitaire et permet d'assimiler les apprentissages. Même à la maternelle, les enfants ont une période de repos chaque jour.

### Le départ

La plupart du temps, les heures de départ se font après la sieste de l'après-midi, sauf dans des cas exceptionnels, tels que; lorsque l'enfant est malade, qu'il a un rendez-vous médical ou tout autre obligation.

Au réveil des tout-petits, le service de garde doit voir à l'hygiène, à la collation de l'après-midi et aux activités libres.

Les heures de départ varient d'un parent à l'autre, mais l'éducatrice s'ajuste à son groupe. Elle connaît l'horaire

de chacun des parents et prépare les enfants à cette étape de la journée.

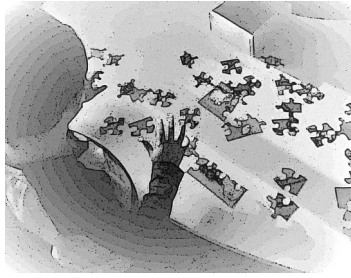
Plusieurs enfants réagissent à l'arrivée du parent à la fin de la journée. Certains enfants pleurent d'autres sont en crise.

Les tout-petits sont des éponges d'émotions. Ils vivent intensément et passionnément. Les parents sont la première figure d'attachement des enfants. Il est normal qu'un surplus d'émotions accumulées pendant la journée les fassent réagir intensément.

Pendant la journée, l'enfant apprend; à partager les jouets, partager l'attention de l'éducatrice, attendre son tour, à gérer les conflits avec les autres enfants, etc. C'est beaucoup d'émotions pour lui.

Prenez le temps de le prendre dans vos bras, ne dramatisez pas. L'enfant se sent en confiance avec son parent, il se permet de vider son sac d'émotions devant vous.





## Les jeux libres

Le jeu libre développe l'autonomie, l'imagination, la création, la résolution de problèmes et les habiletés sociales.

Que l'enfant soit à la garderie ou à la maison, on peut l'encourager à jouer seul ou avec ses amis sans l'intervention des adultes.

Profiter des journées de congé pour rester à la maison sans avoir recours au service de garde permet à l'enfant de développer plusieurs habiletés.

Voici une liste de matériel de base qui favorise l'imagination. C'est ce matériel qui a eu le plus de succès dans les services de garde!

## *À l'intérieur*

- de la pâte à modeler;
- des blocs de construction;
- des crayons, marqueurs, craies;
- du papier de construction, des tablettes à dessins, un tableau noir;
- peinture à l'eau, gouache;
- tout objet récupérable tels que: rouleaux de carton, boîtes de céréales vides, boîtes de papiers mouchoirs (kleenex), bouteilles de plastique ( bien propres évidemment), boîtes de carton, etc.

## *À l'extérieur*

- le bac à sable;
- une loupe (pour observer les insectes, les plantes, les fleurs);
- des jeux d'eau pour remplir ou vider des contenants;
- des petites voitures ou camions;
- des petits animaux de plastiques pour créer des scènes de jungle, de fermes ou l'ère jurassique;
- tout ce qu'on peut trouver à l'extérieur : cailloux, végétation, pommes de pins, etc.

Pour faire bouger les enfants, des petits cônes oranges et des cerceaux pour faire des courses à pied. Le thème des jeux olympiques fonctionne très bien aussi! Des bûches de bois peintes ou des vieux pneus peuvent devenir des aires de jeux intéressantes avec un peu d'imagination.

Observez les enfants tout en supervisant la sécurité sans intervenir. Évitez de régler les conflits dès qu'ils surviennent. Les enfants trouvent souvent d'eux-même une solution.





## *Les écrans au service de garde?*

Tout écran doit être utilisé de façon modérée parce qu'ils empêchent le développement de l'imagination et de la créativité.

Il est fortement recommandé de ne pas exposer les tout-petits de moins de 24 mois. Leur cerveau n'est pas encore suffisamment développé à cet âge.

Les tout jeunes enfants doivent apprendre à gérer leurs émotions et les écrans peuvent empêcher de développer ces habiletés. Des études ont démontré que les écrans peuvent augmenter le niveau d'anxiété chez les tout-petits.

Bouger, créer, inventer, imaginer reste encore et toujours les meilleurs passe-temps qui soient.

Toutefois, les écrans sont aussi une source d'apprentissage. Il suffit de limiter le temps d'exposition

et de choisir intelligemment ce que les petits regardent.

## *Les jouets d'ailleurs*

Les jouets de la maison **doivent rester** à la maison. Ils sont, malheureusement, des sources de conflits entre les enfants. De plus, tous les jouets du service de garde sont inspectés régulièrement pour éviter des accidents. Ce n'est pas le cas avec les jouets qui viennent de l'extérieur.

De plus, le milieu de garde n'est pas responsable du bris d'un jouet qui ne lui appartient pas donc, pensez à les garder chez vous.

## *Les sucres ou sucettes*

C'est tellement mignon de voir bébé téter sa suce qu'on a du mal à lui retirer, mais en service de garde, la suce, est une source de propagation de virus. Non seulement elle les amassent mais elles les transmet.

Il est préférable d'habituer l'enfant à s'en passer AVANT qu'il commence la garderie. Il est bon de savoir que la suce, utilisée trop longtemps, peut déformer la dentition tout comme sucer son pouce. À éviter dès l'apparition des premières dents.



## L'alimentation

Dans la plupart des services de garde et des CPE, si l'enfant est aux purées, ces dernières seront fournies par les parents. Aucune nourriture ne doit provenir de la maison sauf si l'éducatrice l'a demandé pour une journée spéciale.

### *Les saines habitudes*

Puisque les établissements sont des lieux d'apprentissages, l'alimentation y est aussi enseignée. Manger sain est la règle d'or. Pour cette raison, le chocolat est proscrit et les friandises sucrées sont interdites, sauf pour des occasions spéciales (Pâques, St-valentin, Halloween, etc.).

## Les allergies

Les arachides et les noix sont à éviter même pour les enfants qui ne sont pas allergiques. C'est pour éviter un choc anaphylactique à tout enfant allergique qui se trouve dans le même milieu. L'épipén des enfants allergiques doit être disponible et accessible en tout temps pour les responsables de l'établissement. L'identification des enfants allergiques ainsi que la liste des allergies de chacun d'eux doit être visible pour les intervenant.es.

Certains milieux familiaux acceptent des enfants ayant des allergies. Étant donné que l'éducatrice en milieu familial doit porter plusieurs chapeaux, il est possible qu'elle décide de ne pas accepter d'enfants allergiques ou intolérants. N'oubliez pas de poser la question lors de votre première rencontre avec elle.

## L'autonomie

L'autonomie est toujours encouragée que ce soit aux repas, pour la propreté ou pour l'habillement. Les tout-petits développent leurs habiletés motrices globales à leur rythme.

Pour les aider, on peut penser au verre à bec, au plat à succion (qui reste bien en place), aux ustensiles

adaptés à leurs petites mains et aux bavoirs qui retiennent la nourriture.

Tenir ses ustensiles, boire au verre ou manger avec ses mains développe la motricité fine. Cette période exige patience et énergie de la part des parents. Les petits dégâts sont courants.

Votre enfant s'amusera peut-être à jeter sa nourriture par terre. Montrez-lui que ce n'est pas ce qu'il faut faire mais ne le grondez pas, il apprend!





## Contagion, hygiène et prévention

Les vaccins devront être à jour. De plus, tous les symptômes présageant une maladie contagieuse seront vite soulignés autant des responsables que des familles. La collaboration des deux parties est essentielle pour le bien-être de tous. C'est une question de respect.

### Règles sanitaires

Le lavage des mains et le brossage des dents font partie des bonnes habitudes qui sont enseignées aux enfants. Apprendre à se moucher ou à adopter un bon comportement à table sont des aspects que les tout-petits assimilent.

## Indigestion ou gastro?

Si l'enfant a vomi dans les dernières vingt quatre heures, il doit rester à la maison. Quand un enfant vomi ou qu'il a une diarrhée, c'est souvent à cause d'un virus très contagieux, rarement à cause d'une indigestion. Assurez-vous que l'enfant demeure bien hydraté. Des formules se vendent en pharmacie pour maintenir une bonne hydratation.

Autrement, une recette maison fera très bien l'affaire pourvu qu'on respecte les mesures de chacun des ingrédients.

### Voici la recette :

- 12 onces de jus d'orange non sucré sans pulpe
- 20 onces d'eau bouillie refroidie
- 1/2 c. à thé de sel

Rappelez-vous que votre enfant a droit au repos et à son rétablissement. Un retrait du service de garde peut être nécessaire pour une période de 24h à 48h après les derniers symptômes.

Dans les faits, la gastro peut circuler plusieurs fois dans un milieu de garde et ce, malgré toutes les mesures et précautions qui sont prises.

C'est la raison pour laquelle les parents doivent être honnête pour éviter que la propagation du virus force les familles à s'absenter de nouveau du travail.

## La formation RCR

Dans tous les établissements qui reçoivent des enfants, une **formation RCR** (*réanimation cardio-respiratoire*) est obligatoire pour tous les intervenant.es. Les mises à niveaux se font tous les trois ans.

Vérifiez l'attestation d'une mise à jour de la formation des responsables. Dans les milieux familiaux, ce document doit être affiché à un endroit visible par les parents. Sinon, exigez-le.





## L'apprentissage de la propreté

### À la maison

Pour la toilette, pensez à un siège adapté et un petit banc pour faciliter l'accès. Il existe aussi des sièges avec une échelle intégrée.

L'apprentissage de la propreté se fait **autour de l'âge de deux ans**. Le développement du langage fait une différence, plus l'enfant s'exprime, plus facile sera l'apprentissage. Il n'y a pas de temps propice, c'est l'enfant qui est prêt indépendamment de la volonté des parents.

Aidez l'enfant dans son autonomie en évitant des vêtements compliqués à enlever comme les salopettes, les ceintures ou les robes longues, surtout à la garderie.

## À la garderie

C'est le rôle du parent d'enseigner la propreté à son enfant. Dans un groupe, comme à la garderie, le contexte est différent de la maison. Une culotte d'entraînement (*pull-up*) évitera des inconforts et des frustrations à l'enfant. Ça évite aussi un surplus de travail à l'éducatrice qui doit gérer plusieurs petits bouts-de-choux dans son milieu.

Le milieu de garde n'est pas un service de buanderie non plus. Si l'enfant a souillé ses vêtements en mangeant, parce qu'il a vomi ou parce qu'il porte une culotte de coton, le tout sera remis au parent. D'où l'importance de toujours laisser des vêtements de rechange à la garderie.

Selon mes observations, les enfants commencent à être propres à la maison AVANT d'être propre à la garderie. Les distractions, les activités, les jeux avec les amis et même la fatigue sont des facteurs qui distraient l'enfant et l'empêchent de se rendre aux toilettes à temps. Une bonne collaboration permet à tout le monde de faire le meilleur suivi.

L'éducatrice avisera le parent quand l'enfant sera prêt à porter des culottes de coton au service de garde.



## Une journée de congé

Saviez-vous que l'ennui est bénéfique pour votre enfant? Oui, vous avez bien lu, **l'ennui, ça s'apprend!**

Une journée à la maison est riche en apprentissages malgré ce qu'on peut penser. Le simple fait de ne pas avoir de planification pour des activités, pas de supervision et pas d'amis pour se divertir permet de développer d'autres habiletés.

On peut lui suggérer des activités, l'accompagner quelques instants et le laisser le plus possible se débrouiller. L'ennui est une occasion de développer l'imagination.

Un enfant qui s'ennuie apprend à s'occuper seul. Son imagination lui permettra de régler des problèmes ou de trouver des solutions.

Les enfants aussi ont droit à un congé de garderie. Une journée à la maison, sans bruit et sans négocier le partage des jouets, passer une journée près de ses parents peut lui faire, à lui aussi, le plus grand bien.

Si vous sentez un réel besoin de repos, ne culpabilisez pas. Reposez-vous! Dans ces cas-là, évitez de dire à l'enfant que vous serez à la maison, il ou elle n'a pas encore la maturité de comprendre votre besoin.



## Les relations sociales

La famille est la première cellule sociale des tout-petits. C'est là où l'enfant apprend à vivre avec les autres, à respecter l'autorité, à suivre les règles de la maisonnée. Le contact avec d'autres enfants est profitable pour son développement affectif et social.

Dans les CPE, les enfants sont divisés selon leur groupe d'âge. Il est fréquent que la fratrie ne soit pas dans le même groupe.

Dans les services de garde familiaux, on y retrouve des groupes multi-âges un peu comme à la maison. Les plus vieux apprennent à prendre soin des petits et les petits à imiter les plus vieux.

Les milieux familiaux ont des groupes de six enfants pour une seule éducatrice, neuf enfants avec une assistante (*milieu accrédité seulement*).

Quoi qu'il en soit, tous les milieux ont leurs avantages. C'est une question de choix et de préférences, tout simplement. C'est personnel à chacun des parents.



## *Le lien d'attachement*

Les tout-petits s'attachent à leur éducatrice et à leurs amis et vice versa. C'est tout à fait normal. Mais gardez à l'esprit que l'amour se multiplie et qu'il n'enlève rien à la maman qui aura probablement le cœur gros de voir que son enfant s'attache à sa maman d'occasion. C'est plutôt une bonne chose. Un enfant qui s'attache à son éducatrice se sent en confiance.

## *La phase du non (Terrible two!)*

Vers l'âge de 18 mois à deux ans, les tout-petits vivent la phase du non. C'est la réponse faite à presque toute demande! C'est à ce moment que l'enfant développe

son autonomie. Il veut faire ses propres choix. Cette phase peut vous donner quelques fils à retordre dès le début de la journée. Si c'est le cas, reportez-vous à la section des **matins difficiles**.

Il est possible que votre enfant ne vive pas cette phase. Tout dépend de son tempérament.

## *Les comportements difficiles*

Même si on aimerait ne jamais avoir à vivre des problèmes de comportement, il est préférable de les reconnaître et de s'en occuper dès le début. Les troubles peuvent provenir de votre enfant ou d'un autre tout-petit. Les comportements difficiles ont souvent une raison extérieure. Cela peut arriver si l'enfant vit un changement dans sa vie; une séparation, un déménagement ou tout autre évènement perturbant.

La collaboration des parents et les discussions avec la responsable sont nécessaires. Instinctivement, le parent défend son enfant et c'est tout à fait normal, mais reconnaître une difficulté est une étape cruciale dans le développement du tout-petit.

Un parent qui coopère avec les intervenants, apprend à son enfant à respecter l'autorité. Qu'il s'agisse des

professeurs, des éducateurs ou des travailleurs sociaux. Comme le dit le vieux dicton «ça prend un village pour élever un enfant.»

Tous les intervenants ont le même objectif, le bien-être et le développement des enfants. La communication, le respect et la bienveillance sont les clefs de la réussite.

## Le (*terrible four*), vraiment?

Hé oui, après le *two* vient le *four*. L'enfant de quatre ans à développer son langage ce qui lui permet de mieux argumenter sur les directives qu'il reçoit. En fait, c'est la continuité du *terrible two*. Cette période est souvent comparée à une mini adolescence.

L'environnement d'un enfant peut l'influencer, la fratrie, le manque sommeil, les changements dans sa vie sont des facteurs qui pourraient accentuer le *terrible four*.

C'est vers cet âge que l'enfant teste l'autorité des parents. L'encadrement, les limites et le sommeil vont aider l'enfant à gérer ses émotions et donc, à diminuer les comportements difficiles.

## Le mot de la fin

Nos enfants sont ce que nous avons de plus précieux. La relation entre les parents et les éducateurs doit être basée sur la confiance. Écoutez votre intuition et vos ressentis. En cas de doute, faites vos vérifications.

Si vous faites affaire avec un milieu familial, respectez la maisonnée de l'éducatrice.

Déléguer le soin de nos enfants n'est pas chose facile mais essentiel à leur développement.

Vivre en société s'apprend dès l'enfance, à la maison dans nos familles. La politesse, la courtoisie, le respect des autres, la tolérance et même le pardon sont des valeurs qui doivent demeurer.

Le «vivre ensemble» est un enjeu pour les années à venir. Le respect de la nature et de l'environnement le sont tout autant. Il en va de l'avenir des futures générations.

Enseignons à nos enfants l'empathie, la compassion et le respect, pour les autres, pour la nature, pour la faune et la flore. C'est ce qui rend le monde meilleur.

Changeons le monde, un enfant à la fois!

"Toutes les grandes personnes  
ont d'abord été des enfants.  
Mais très peu s'en  
souviennent."

Antoine de Saint-Exupéry