

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
en Normandie

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...**

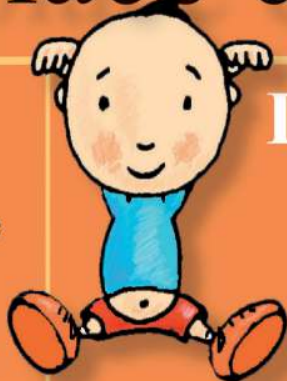
Je n'ai pas fait ma sieste,
je suis grognon.
Je risque
de m'endormir
plus difficilement
ce soir...



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

Papa, Maman, soyez attentifs
à ces premiers signes.

**COUCHEZ
MOI**



**DORMIR
PERMET**

à



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**



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.

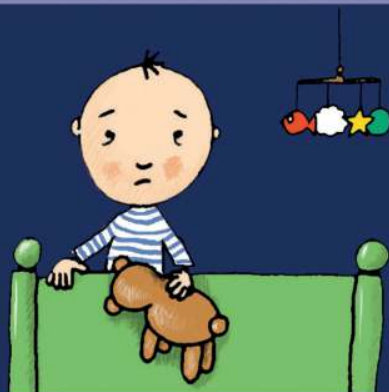


LE SOMMEIL est constitué d'une succession de **PETITS WAGONS...**



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 !