

# LE PETIT JOURNAL DU RELAIS PETITE ENFANCE DES COTEAUX ET LANDES DE GASCOGNE



## SOMMAIRE

- Dossier du mois :  
l'alimentation du bébé et  
du jeune enfant,
- Actualités du Relais,
- Planning de Janvier.

Toutes les infos sur le site [3clg.fr](http://3clg.fr)

## Jours d'ouverture du R.P.E

- les mardis de 8h30 à 12h30  
et de 13h00 à 17h
- les jeudis de 8h30 à 12h30  
et de 13h00 à 17h30

## Les matinées d'éveil :

- les mardis et jeudis matin de 9h00 à  
11h30.

Les après-midis sont consacrés à l'accueil  
administratif, téléphonique et aux visites.

***Voilà déjà la nouvelle année, les bonnes résolutions, et les grandes décisions, et avec elle le retour du Petit Journal du RPE !!!***

***Il fait froid dehors, mais on mettra, c'est sûr, un peu de chaleur dans nos coeurs et dans nos maisons, avec des sourires, des chansons, 3 fois rien, mais tellement, si chacun fait un peu...***

***Les bébés grandissent, il faut revoir la garde-robe ; ils mangent autrement, à nous de faire que tout aille bien !***

***Relevons les défis, demandons conseil, et sortons vainqueurs !!!***

**Christine TENITRY, Responsable du RPE de Grézet-Cavagnan**

RELAIS PETITE ENFANCE

Christine Ténitry

2366, route des Châteaux, "Beteille 47250

GREZET CAVAGNAN

mail. : [rpe@3clg.fr](mailto:rpe@3clg.fr) - Tél. : 07 57 76 58 97 - 05 53 83 86 11

# L'ALIMENTATION DU BEBE ET DU JEUNE ENFANT : QUAND ET COMMENT DIVERSIFIER?

**"L'allaitement maternel est une métaphore non sentimentale de la façon dont l'amour fonctionne, d'une certaine manière. Vous ne décidez pas à quel point aimer et à quel point vous répondez à l'être aimé et donnez avec joie exactement ce qu'il veut." – Marni Jackson**



## L'allaitement maternel est toujours ce qu'il y a de mieux pour le nouveau-né

En plus du lien relationnel mère-enfant, l'allaitement apporte au nourrisson tout ce dont il a besoin pour se développer.

Même si l'allaitement ne dure que quelques semaines, il fera du bien au bébé.

En effet, le lait maternel est facile à digérer et il est vite assimilé car il est riche en anticorps, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, sucres, graisses, protéines... c'est exactement ce qu'il faut à votre bébé pour démarrer dans la vie !

Si l'allaitement maternel dure au moins 3 mois, il protège le nourrisson des infections ORL (otite), digestives (gastro-entérite) et respiratoires (bronchiolite). Si l'allaitement maternel exclusif est prolongé au moins 4 mois chez les nourrissons qui présentent un terrain allergique, il réduit ce risque allergique et la survenue de maladies en lien avec l'allergie : eczéma atopique du nourrisson, asthme du nourrisson... Il permet également de lutter contre le risque d'obésité pendant l'enfance et l'adolescence.

**"Un nouveau-né n'a que trois exigences qui sont : la chaleur dans les bras de sa mère, la nourriture de ses seins et la sécurité dans la connaissance de sa présence. L'allaitement satisfait les trois." – Grantly Dick-Read, obstétricien.**



## Et pour maman ?

L'allaitement maternel est également bénéfique pour la maman car il :

- permet une perte de poids plus rapide dans les 6 premiers mois après l'accouchement,
- diminue le risque de survenue ultérieure d'un diabète de type 2,
- réduit à long terme le risque de cancer du sein ou de l'ovaire avant la ménopause,
- aurait également un rôle dans la prévention de l'ostéoporose après la ménopause



## Et après ?

### Bien réussir la diversification

La diversification est une période de transition parfois difficile à mettre en place.

Voici quelques conseils :

De 4 à 8 mois, proposez à votre bébé des aliments mixés (préparation lisse), puis moulinés de 8 à 10 mois (préparation moins lisse). Les morceaux ne sont introduits qu'à partir de l'âge de 10 mois. Cette progression prévient la survenue de troubles de l'oralité et en particulier le refus des morceaux.

Si votre enfant refuse un aliment, n'insistez pas et proposez-lui à nouveau le lendemain ou quelques jours après. Ses goûts évoluent.

Variez les aliments et apprenez-lui à découvrir de nouvelles saveurs.

Évitez tout conflit pendant le repas, qui doit rester un moment d'échange et de plaisir.

Respectez les horaires des repas et évitez le grignotage entre les repas.

### Et si votre enfant ne veut pas manger ?

« Dans un premier temps, il est capital de déculpabiliser les parents et de leur donner quelques conseils pour la vie quotidienne, par exemple de ne pas juger leur enfant, d'éviter les mauvais comportements, de ne pas se laisser influencer par le regard de l'entourage, ... », conseille Lucie Briatte.

### Diversification alimentaire : cuillère ou biberon ?

Faites manger votre bébé avec une cuillère souple qu'il pourra "téter". Cela évitera qu'il fasse une fausse-route.

Mais au début de la diversification ou s'il est fatigué, votre bébé appréciera un biberon avec des légumes mixés et mélangés au lait.

## A RETENIR

Les repas ponctuent le quotidien de l'enfant et de sa famille, et la survenue de troubles de l'oralité peut rapidement altérer la vie quotidienne, sans parler du regard ou du jugement des proches. Face à cette situation, quelques conseils utiles peuvent être donnés aux parents :

- Alléger le côté éducatif concernant l'alimentation, ne surtout pas forcer, ne pas rentrer dans le chantage, éviter les négociations permanentes ;
- Éviter que les repas ne deviennent des moments de conflits ;
- Faire participer l'enfant aux courses, à la cuisine, lui faire découvrir de nouvelles textures ;
- Bien installer l'enfant pour manger (ses pieds doivent pouvoir reposer sur une tablette fixe, ce qui n'est pas le cas avec de nombreuses chaises hautes) ;
- Présenter les aliments sous forme ludique ;
- Bien séparer les différents aliments dans l'assiette.

## QUE FAIT-ON AU RELAIS ?

Déjà... **Le matin...**

Il est possible de venir avec son enfant sur les matinées d'éveil que Christine Tenitry anime seule ou avec l'intervention de professionnels .

Mais encore... **l'après-midi...**

Le relais petite enfance est aussi un lieu pour s'informer sur les démarches administratives (CAF, MSA, liées au contrat de travail avec l'assistante maternelle). Christine sera à votre écoute pour vous accompagner dans votre projet d'accueil pour votre bébé (congé parental, crèche, assistante maternelle, garde à domicile).

Vous rencontrez des difficultés avec votre enfant, qu'elles soient « mineures » ou plus complexes (handicap, problème de santé), l'animatrice du RPE vous orientera au mieux vers le professionnel le plus adapté.

**CETTE ANNÉE 2024, NOUS AURONS LE PLAISIR D'ACCUEILLIR ENTRE AUTRES :**

### ➔ Christophe



de la compagnie CHUCHOCONTO coanimera l'atelier Eveil Musical.

Après le petit spectacle interactif, Christophe permettra aux enfants de toucher aux instruments et des les essayer. Il prendra le temps d'aller vers chaque enfant, même les bébés, pour que personne ne soit laissé de côté.

### ➔ Marie BOSSUOT



Educatrice Spécialisée Libérale, animera des séances de Bébé signe. Elle présentera des comptines et histoires en langue des signes, une fois par mois, en matinée.

## DÉCOUVREZ LE PLANNING DES ACTIVITÉS EN FÉVRIER



**Février 2024**

### Calendrier des matinées d'éveil | 9h-11h30

#### LUNDI

**5** Ouverture exceptionnelle Activités et jeux libres

#### MARDI

**6** Jeux libres et lecture

**13** Atelier bébé signe

**20** Activités libres et ateliers petite motricité

**27** Jeux libres

#### JEUDI

**1** Eveil Musical

**8** Fermeture exceptionnelle

**15** Jeux libres

**22** Matinée jeux de motricité et galipettes !

**29** Activités libres Ateliers petite motricité

### Infos

#### Les matinées de motricité :

- 1er groupe : 9h15-10h
- 2ème groupe : 10h15-11h

Pour une bonne organisation, merci de vous inscrire par email ou par téléphone pour les matinées de musique et de psychomotricité.



RELAIS PETITE ENFANCE  
2366, route des Châteaux  
47250 GRÉZET-CAVAGNAN  
Email : rpe@3clg.fr  
Tel : 07 57 76 58 97  
05 53 83 65 60