

# Le Bloc note de L'assmat

N°14  
juillet  
2012

**isère**  
CONSEIL GÉNÉRAL

LETTRE D'INFORMATION POUR LES ASSISTANTES MATERNELLES DE L'ISÈRE

## Éditorial

### Il fait beau, il fait chaud

Déshydratation, coup de chaleur, insolation : pour prévenir ces risques chez les nourrissons et les jeunes enfants, c'est aux parents et assistants maternels d'adopter les bons réflexes.

Les plus petits profitent eux aussi du soleil et des températures estivales. Oui, mais... leur jeune âge les rend particulièrement sensibles aux risques de déshydratation et de « coup de chaleur ». Aux adultes d'appliquer les quelques principes de précaution qui permettront aux enfants de passer un bon été.

L'important, c'est l'hydratation ! Il faut faire boire régulièrement de l'eau aux enfants.

Lors des sorties n'oubliez pas les chapeaux, les lunettes de soleil et la crème solaire fournie par les parents.

Bon été à tous.

Plus d'infos sur :

- <http://www.sante.gouv.fr/fiche-no5-6-parents-et-assistants-maternels.html>
- Canicule info service (appel gratuit) : 0 800 06 66 66.

Martine DUPRE

## Comptine

### Que fait ma main ?

Que fait ma petite main ?  
Elle caresse ; doux, doux, doux  
Elle gratte : grrr, grrr, grrr  
Elle chatouille : guili-guili-guili  
Elle pince : ouille, ouille, ouille  
Elle danse : hop, hop, hop.  
Que fait ma petite main ?  
Au revoir !

## J'actualise mes connaissances

### Coopérer avec les mamans qui allaitent

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un allaitement maternel exclusif pendant 6 mois. Bien souvent les mères reprennent le travail avant cette période. L'assistante maternelle, par son attitude coopérative, sera une aide précieuse qui permettra à la jeune mère de concilier allaitement maternel et reprise du travail.

#### Quels sont les avantages de l'allaitement maternel ?

- Le lait maternel est adapté aux besoins physiologiques de l'enfant.
- Il assure une certaine protection contre les infections et les allergies.
- L'allaitement maternel favorise le lien mère - enfant et a l'avantage d'être économique et écologique !

#### Comment conserver le lait maternel ?

- 4 heures maximum à température ambiante (entre 20 et 25 °C) à partir du recueil du lait jusqu'à sa consommation par le bébé.
- 48 heures maximum au réfrigérateur à une température inférieure ou égale à 4 °C.
- 4 mois au congélateur à une température de - 18 °C.

Le lait doit être congelé immédiatement après avoir été recueilli.

Avant toute manipulation du lait maternel, un lavage soigneux des mains est indispensable.

#### Comment le transporter ?

- Du domicile au lieu de consommation, le lait maternel doit être transporté dans une glacière ou un sac isotherme afin de maintenir la chaîne du froid.

#### Comment le réchauffer ?

Il est possible de constituer un bibe-

ron avec du lait recueilli par la mère à différents moments. La maman aura pris soin au préalable de noter la date et l'heure de recueil du lait sur le biberon.

**Lait maternel réfrigéré :** il peut être tiédi au bain-marie, dans un chauffe-biberon thermostat 1 ou sous le robinet d'eau chaude.

Le lait sorti du réfrigérateur doit être consommé dans la demi-heure qui suit.

**Lait maternel congelé :** pour être décongelé, le lait maternel doit être, dans la mesure du possible, conservé toute la nuit dans le réfrigérateur. Pour préserver sa qualité il est nécessaire de le réchauffer progressivement.

#### Comme tout aliment, le lait décongelé ne doit jamais être recongelé.

Il est déconseillé d'utiliser le four à micro-ondes : il peut diminuer la qualité nutritionnelle du lait. Par ailleurs sa température sera plus difficile à apprécier et le risque de brûlure plus élevé. Avant de donner le lait au bébé, agiter délicatement le récipient pour homogénéiser le lait, puis vérifier sa température en versant quelques gouttes sur la surface interne de l'avant-bras.

Laura ROSET  
sage-femme puéricultrice

Télécharger les numéros du bloc note... [www.isere.fr](http://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



Je m'informe

## Boissons végétales et laits inadaptés

L'alimentation du nourrisson est exclusivement lactée au moins jusqu'à 5 mois et le meilleur lait pour le petit de l'homme est celui de sa mère. A défaut, le choix d'un lait de remplacement doit permettre de couvrir tous les besoins indispensables au développement, à la croissance et à l'activité cérébrale de l'enfant.

- Certaines boissons végétales fabriquées à partir de graines ou de céréales sont dénommées « laits végétaux » (amande, noisette, avoine, châtaigne, riz, soja) mais ne répondent pas aux besoins nutritionnels spécifiques du nourrisson.
- L'utilisation exclusive de ces « laits » risque d'entraîner **des carences majeures** en calcium, vitamines et en acides gras essentiels (indispensables au bon développement cérébral). Ils sont généralement trop sucrés et contiennent des protéines de moins bonne qualité. Le lait de châtaigne est quinze fois trop pauvre en lipides, de même que le lait de riz, par ailleurs très pauvre en calcium. Ces laits végétaux exposent à des réactions allergiques et ne doivent pas être consommés avant douze mois.
- Les boissons végétales vendues en grandes surfaces ou magasins bio ou diététiques sont obtenues à partir de jus de soja ou de broyage de graines additionnées d'eau puis centrifugées et filtrées. Elles ne sont en aucun cas adaptées aux besoins du nourrisson, car trop riches en protéines, pauvres en lipides. De plus, leur teneur en acides gras essentiels, calcium, fer, zinc n'est pas précisée.
- Il faut aussi savoir que les différents laits d'animaux (vache, chèvre, jument, ânesse), trop riches en protéines, en glucides et minéraux et trop pauvres en acides gras essentiels et en vitamines ne sont pas adaptés, eux non plus, aux besoins des nourrissons.

### Laits recommandés :

● Seuls les « laits infantiles » constitués à partir de lait de vache, sont conformes à la réglementation Européenne car très proche du lait maternel. Ce sont donc les seuls laits recommandés en alternative à l'allaitement maternel.

Il existe cependant certaines « préparations infantiles » à base de soja ou de riz **spécialement conçues et adaptées** pour l'alimentation des nourrissons. Elles sont généralement vendues en pharmacie.

**Il y a bien danger** à alimenter un nourrisson avec des préparations végétales ou des laits d'animaux non adaptés et cela risque de compromettre gravement son développement et sa survie.

Avant toute modification de régime alimentaire, **prenez conseil auprès de votre médecin.**

Docteur Pascale Voisin

J'exerce mon métier

## Devenir propre

Les beaux jours sont là. Parents et assistantes maternelles attendent souvent la période estivale pour enlever les couches des enfants.

● « **Sans tes couches, tu seras mieux, tu auras moins chaud, si tu vas sur le pot, tu seras un grand** ». Mais comme dit le proverbe, rien ne sert de courir, il faut partir à point !

Partir à point, c'est tenir compte de l'enfant, de son développement psychomoteur et de la conscience qu'il a de son corps. S'ajoute à cela son désir de faire plaisir et d'imiter les plus grands. Il est important de faire cet apprentissage en concertation avec les parents pour ne pas donner des consignes contradictoires aux enfants.

Vers 2 ans, le système nerveux d'un petit lui permet de monter et descendre un escalier, marche après marche, en se



tenant debout. Cela témoigne d'un stade de développement permettant à l'enfant d'acquérir la propreté. Lorsqu'il devient habile, qu'il jouit d'une bonne coordination de ses mouvements, d'un bon tonus, que le langage est bien installé, l'enfant

a, à ce moment-là, l'envie et le plaisir de devenir propre et de faire comme les grands.

L'asseoir de gré ou de force sur le pot avant cette période ne sert à rien, si ce n'est de l'énerver, une perte de temps et des paroles parfois maladroitement voire blessantes pour l'enfant. Surtout, cela n'a pas de sens pour un enfant qui ne ressent pas ce qui se passe dans son corps.

L'acquisition de la propreté ne se réalise que lorsque l'enfant en a saisi le sens et l'intérêt. S'il est prêt, cela peut être très rapide, de l'ordre de quelques jours, d'abord en journée, puis au moment de la sieste et ensuite pendant la nuit.

Alors, si un enfant de 2 ans n'a pas envie qu'on lui enlève sa couche, patience ! Dans quelques mois, il pourra le demander.

Fabienne Lebé, psychologue