Parents RESTONS ZEN

DES CONSEILS POUR VOUS AIDER !

CONTENUS DEVELOPPES SUR CALVADOS.FR

Votre quotidien sera toujours le nôtre

Calvados
LE DÉPARTEMENT

Parents RESTONS ZEN

DES CONSEILS POUR VOUS AIDER !

Objectifs

Conseils aux familles pendant le confinement. Instaurer un rdv régulier particulièrement avec les familles « à risque » pour éviter que le cellule familiale, confrontée à de nouvelles habitudes, ne bascule dans une situation compliquée voire incontrôlée.

Travail étroit : direction communication / direction de l'enfance.

Thème abordés :

Conseils à la parentalité, activités pour les enfants, accidents domestiques, bébé secoués, couple et confinement, enfant unique et confinement, enfants et disputes, enfant témoin de violence, maternité et confinement, violences conjugales

Plan de communication :

Création de spots animés (1 vidéo, un thème) pour les réseaux, site internet et presse digitale

- **2 vidéos en moyenne par semaine, de début avril à fin mai.**
- **Exploitation et relai également sur le magazine du Calvados et Connect**

Développement de contenu sur calvados.fr

Parents RESTONS ZEN

DES CONSEILS POUR VOUS AIDER !

6 thèmes choisis et développés par les professionnels de l'enfance

1. Parents confinés avec des enfants : les professionnels de l'enfance vous conseillent
2. Bébé secoués : nos conseils pour éviter les drames
3. Le couple à l'épreuve du confinement
4. Confinement : protégez votre bébé des accidents à la maison
5. Confinement : que faire si les enfants se disputent tout le temps ?
6. Bien préparer l'arrivée de votre bébé à la maison pendant le confinement

Parents confinés avec des enfants : les professionnels de l'enfance vous conseillent

ENFANCE & FAMILLE | PRÉVENTION / SECOURS / SÉCURITÉ

Parents confinés avec des enfants : les professionnel·le·s de l'enfance vous conseillent

Pour vous aider en période de confinement liée au coronavirus, les professionnel·le·s de l'enfance du Département du Calvados vous proposent quelques idées pour être à l'écoute de votre enfant, rester zen en toutes circonstances, jouer, inventer, trouver des activités pour tous les âges ou encore contacter des personnes ressources en cas de besoin.

Sommaire :

- Être à l'écoute des besoins de votre enfant
- Petites astuces pour rester zen
- Jouons, inventons : des activités pour tous - Pour les 0-6 ans - Pour les 6-18 ans
- Accompagner votre enfant unique pendant le confinement
- Qui contacter en cas de besoin ?

Être à l'écoute des besoins de votre enfant

Le besoin de bouger est un **besoin physiologique naturel** pour un enfant. Celui-ci a besoin de courir, sauter, escalader, ramper... c'est **essentiel à son développement** et à son **bien-être physique et mental**. Il a également besoin de **relations sociales**, d'être en lien avec les autres. La période de confinement que nous vivons actuellement ne permet pas de répondre de façon satisfaisante à ces besoins fondamentaux.

Petites astuces pour rester zen

Avoir un rythme de vie adapté

Bien dormir, s'alimenter de façon équilibrée, profiter des écrans raisonnablement mais certainement plus que d'habitude !

Se parler et s'écouter

S'intéresser à ce que l'autre fait, à quoi il pense, à ses peurs.

Quelques idées de supports :

- Une carte mentale à télécharger et/ou imprimer : **Le coronavirus expliqué aux enfants**
- Sur le site de l'Unicef : **Comment parler à votre enfant de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)**
- Sur la chaîne YouTube Banlieues Santé : **Sensibilisation au coronavirus en langues étrangères** (roumain, arabe, peuhl, soninké, chaoui, portugais...)

Éviter la dispute, l'énervement, l'emportement

⚠ Cette période de confinement peut également **générer des tensions**, plus nombreuses et plus vives que d'habitude : opposition, ennui, angoisse, excitation, manque de patience, cris, pleurs, coups...

Parfois, une vive tension est compliquée à désamorcer. Il vaut mieux préférer **mettre de la distance entre l'enfant et l'adulte** : chacun dans une pièce, afin de faire baisser la surcharge émotionnelle et de s'apaiser. Une fois chacun tranquillisé, **reparler des événements** qui ont généré cette tension.

N'hésitez pas à **appeler un proche** : on se sent moins seul et on peut trouver des idées à plusieurs !

Le quoi de neuf ?

Chaque matin, vous pouvez proposer à votre famille **un tour d'expression** :
- Comment je vais ?
- Ce que je vais faire aujourd'hui ?
- Ce que j'aimerais faire...

Cela permet à chacun **d'exprimer ce qu'il ressent** et **d'évacuer les angoisses** ou les tensions naissantes ! Cela permet aussi aux parents de **comprendre ce qu'attend leur enfant** de sa journée... et de s'adapter !

Soigner le coucher

Le soir et/ou la nuit peuvent être des moments anxieux et/ou agités pour les enfants ! N'hésitez pas à leur proposer **un temps calme avant de dormir** ! Une histoire, regarder des photos, des imagiers (que les plus grands peuvent lire aux plus petits). **Un gros câlin** peut aussi faire du bien ! Pour les plus petits, pensez à **une heure de coucher raisonnable** (22 h grand maximum).

Tensions dans les fratries

Essayer de proposer **des temps individuels/duels** pour prévenir, apaiser et avoir **un instant privilégié** avec chacun d'eux, même si c'est 15 minutes !

Prendre soin de vous !

Trouver quelques instants, par jour, seul, afin de **s'écouter** ! C'est normal d'être anxieux, stressé ou fatigué parfois !

Des horaires chamboulés

Tout notre quotidien est chamboulé, accepter que les horaires aussi !

Tourner sept fois la langue dans sa bouche !

N'hésitez pas à **prendre du temps** avant de répondre à une demande incessante de votre enfant ou à son agitation, afin d'éviter de faire monter la pression !

Des émotions partagées

N'oubliez pas que si vous êtes angoissé et énervé, votre enfant risque de l'être aussi ! Alors pensez à lui dire aussi **ce que vous ressentez** !

1 jour, 1 jeu ou 1 activité

Vous ne pouvez pas être partout ! Si vous arrivez à proposer **un jeu ou une activité à vos enfants par jour**, c'est déjà très bien !

Jouons, inventons : des activités pour tous

Pour les 0-6 ans

Le roi du silence

Âge : à partir de 2 ans - **Nombre de joueurs :** à partir de 3 - **Aucun matériel**
Les participants sont assis par terre en cercle ou installés autour d'une table. Le 1er joueur est au milieu du cercle, ou bien isolé à l'écart de la table, les yeux fermés. Tour à tour, chaque participant prend la parole en déguisant sa voix. Le petit futé doit deviner qui a parlé. Le tour est fini, on passe à un autre joueur.

L'artiste en herbe

Âge : dès 18 mois - **Nombre de joueurs :** seul ou en groupe - **Matériel :** peinture à l'eau, pinceaux, éponge, coton, coton-tige...

Le petit plus des puéricultrices :

> *« La séance de peinture ne doit pas durer trop longtemps (ce sont les enfants qui décident d'y mettre fin). Faites-leur enfiler un grand T-shirt pour ne pas salir leurs vêtements. Les plus petits apprécieront de faire des traces sur le papier avec les doigts. Vers trois ans, ils sont sensibles aux matières, aux ustensiles utilisés : mettez à leur disposition pinceaux, petites éponges, et aussi morceaux de coton, coton-tige... qu'ils utiliseront pour peindre. Ils aiment constater les effets de ces drôles de pinceaux sur le papier.*

La peinture sans en avoir plein les mains

Préparer des feuilles de papier (assez épaisses) et disposer dessus des noisettes de peintures de couleurs différentes puis recouvrer de papier film transparent. Les enfants peuvent ainsi étaler la peinture sans en avoir sur les mains et en étaler

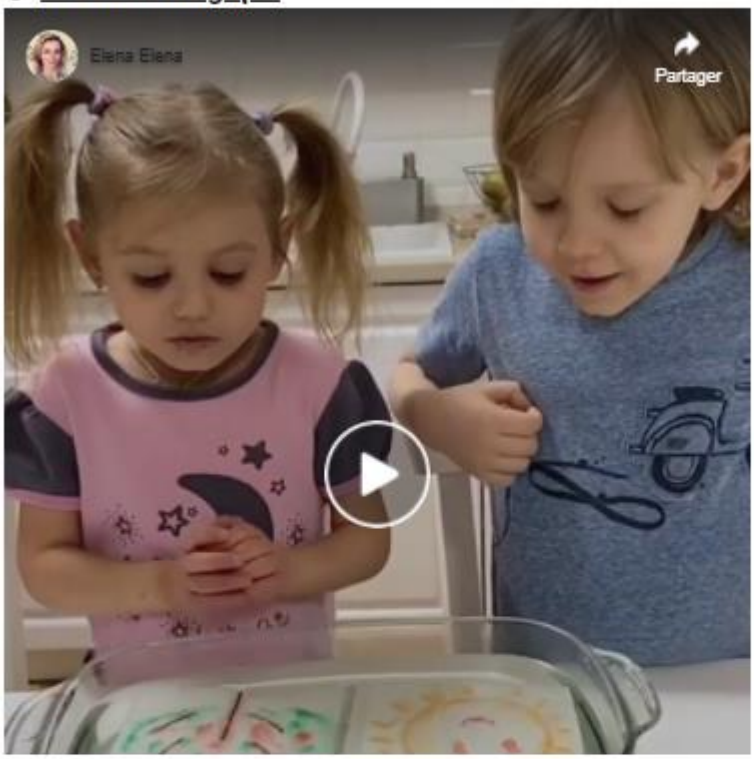
Le sable magique

Comment simuler le sable mouillé au bord de l'eau pour réaliser des sculptures ? Avec les produits de la maison bien sûr ! Mode d'emploi :
- Dans un saladier, mélangez quelques minutes sept portions de farine avec une portion d'huile végétale, jusqu'à obtenir la texture de sable humide tant attendue.
- Si vous souhaitez colorer votre sable, vous pouvez ajouter des colorant alimentaires ou des craies (que vous pouvez râper à l'aide d'un économe ou d'une râpe).
- Place au jeu ! Votre enfant pourra manipuler ce sable magique, réaliser des formes grâce à des moules, à des emporte-pièces, etc.

Fabrication de peinture gonflante

Ingrédients : 3 cuillères à soupe de farine - 3 cuillères à soupe de sel fin - 1 cuillère à café de levure chimique ou de bicarbonate alimentaire - Du colorant alimentaire ou de la peinture - Un peu d'eau
Recette : Versez la farine, le sel fin, le bicarbonate (ou la levure) dans un récipient. Ajoutez un peu d'eau et mélanger (résultat : une texture veloutée). Versez quelques gouttes de colorants alimentaires ou de peinture. Mélangez la préparation et le tour est joué ! Reproduisez les étapes précédentes pour chaque nouvelle couleur.
Cuisson : Lorsque le dessin est terminé, passez la feuille 30 secondes au micro-onde, réitérez un second passage si nécessaire.

Le dessin magique



Le dîner de papier

Nombre de joueurs : un ou plusieurs

Découpez dans un magazine deux portraits : l'un d'un personnage bien-aimé de votre enfant, l'autre d'un méchant (sorcière, ogre...). Collez-les chacun sur une grosse enveloppe dans laquelle vous pratiquerez une fente, juste à hauteur de la bouche. À votre enfant de découper les images de son choix dans le magazine pour « nourrir » ses personnages. À la fin du jeu, découvrez ensemble, en ouvrant les enveloppes, les horreurs et les délices ingurgités par chacun. (**Source :** magicmaman)

Dans de beaux draps

- Faire une cabane en mettant des draps sur la table de la salle à manger, les enfants peuvent se cacher dans leur cabane sous la table.
- Avec oreillers, couettes, traversins, fabriquer une voiture sur un lit ; chaque enfant peut ainsi conduire sa propre voiture.

Course à épingles à linge

Installez une longue corde à linge entre deux chaises. Formez deux équipes. Chaque équipe reçoit un sac contenant des épingles à linge. Au signal, les enfants fixent les épingles sur la corde, le temps d'une chanson. Passez au comptage : l'équipe qui a installé le plus d'épingles sur la corde gagne ! Assurez-vous de bien identifier les épingles avec des crayons de couleurs différentes (Exemple : bleu pour une équipe, rouge pour l'autre équipe).

Je vais dans la jungle et j'apporte...

Asseyez les enfants en cercle et commencez le jeu en disant : « *Je vais dans la jungle et j'apporte...* » (exemple : une lampe de poche). L'enfant à côté de vous doit dire : « *Je vais dans la jungle et j'apporte une lampe de poche et...* » (exemple : une boussole). Chaque enfant doit répéter ce que les autres ont dit et ajouter un élément.

⊘ **Le sac-devinettes**

Placez dans un grand sac une série d'objets de formes différentes. Chacun leur tour, les enfants doivent tâter le sac sans regarder et essayer d'identifier un objet. Ils ont chacun le droit de poser deux questions. S'ils ne trouvent pas, ils passent leur tour. Celui qui réussit à identifier l'objet peut devenir le meneur.

⊘ **Statue**

Faites jouer de la musique et laissez les enfants se promener librement dans la pièce. Lorsque la musique arrête, les enfants doivent arrêter de bouger et faire la statue.

⊘ **Yoga**

Mettez une vidéo de yoga pour enfants et défiez vos enfants d'essayer certaines de ces poses (qu'ils peuvent probablement faire avec facilité). Ils apprennent à se déstresser et à faire de l'exercice, et vous obtenez une heure complète pour vous !

⊘ **Lego** : organisez un **Lego Challenge** !

⊘ **Dominos** : défiez vos enfants de créer la plus longue ligne de domino, la plus élaborée possible.

⊘ **Spectacle** : défiez vos enfants de mettre sur pied un spectacle avec un script et des costumes, qu'ils vont effectuer après le goûter.

⊘ **Pâte à sel** : préparez un peu de **pâte à sel** et laissez vos enfants préparer un goûter somptueux à leur doudou.

Le coin lecture

- **Yétili : les fabliers** : 40 vidéos d'histoires racontées
- **Il était une histoire** : contes et histoires en ligne, il est possible de se créer un compte gratuitement pour accéder à des coloriages, dessins et puzzles.

Comptines

La famille tortues, les petits poissons dans l'eau, il était un petit navire, meunier tu dors, une poule sur un mur, pirouette cacahuète, fais dodo...

Pour les 6-18 ans

Cuisiner et se régaler : Recette de sablés - Des idées de recettes par Les Créas de Nanoo et ses loulous

Faire de la pâte à sel : Recette de la pâte à sel

Lire : choisir une histoire que tout le monde aime bien ou cela peut être l'occasion d'offrir un temps privilégié à un de vos enfants.

Dessiner : mettre à disposition feuilles, crayons de couleurs, feutres, etc.

Découpage : mettre à disposition des publicités, des magazines, une paire de ciseaux, de la colle, etc.

Jeux de société en famille ou entre enfants

Vous pouvez opter pour un jeu de coopération et miser sur la complicité de vos enfants, gagner avec l'autre plutôt que de perdre face à l'autre.
Ex. : Dominos (peuvent être fabriqué à la maison), jeux de l'oie, les petits chevaux, etc.

Jeux vidéo, réseaux sociaux

En échanger avec votre enfant et se mettre d'accord sur un temps d'utilisation.

Se déguiser : avec les vieux vêtements de la maison !

Fabriquer des marionnettes : avec des chaussettes.

Danser et chanter

Ces activités peuvent permettre à tout le monde de se défouler un peu. Il est nécessaire d'accepter que le son monte, que les enfants remuent afin qu'ils se dépensent et s'apaisent.

- **Sport**
En famille, effectuer quelques petits exercices physiques simples. Cela entretient et permet de passer un moment convivial.

- **Mandala à colorier** : à télécharger et imprimer.

- **Scolarité**
Même si les établissements scolaires des enfants sont fermés, pensez à consulter votre site « l'école à la maison » et créer les meilleures conditions possibles pour que votre enfant puisse travailler.

Le petit plus des éducateur·rice·s :

> *« Faites confiance à vos enfants, laissez-les gérer leurs travail et proposez un temps pour regarder ensemble ce qui a été fait ! Il est tout à fait normal de ne pas tout connaître ! Alors ne vous en voulez pas de ne pas pouvoir tout le temps aider votre enfant !*

- **Se reposer** : temps calme, sieste, ne rien faire.

- **S'organiser**
Créer un emploi du temps ludique avec votre enfant : que vais-je faire de ma journée, et à quels moments ?

Le petit plus des éducateur·rice·s :

> *« Vous pouvez dire à votre enfant ce qu'il aura à faire dans la journée et il construit lui-même son emploi du temps !*

- **Aider**

Le petit plus des éducateur·rice·s :

> *« En fonction de l'âge de votre enfant, lui demander d'effectuer quelques tâches : c'est le responsabiliser et le valoriser.*

Accompagner votre enfant unique pendant le confinement

Habitué à avoir des journées partagées entre ses parents et ses relations sociales à la crèche ou à l'école, **l'enfant unique est particulièrement impacté par le confinement**. Il n'est plus en contact physique avec d'autres enfants, ce qui peut être vécu difficilement, votre enfant peut s'ennuyer et être triste.

Votre enfant est pré-ados ou ados (à partir de 12 ans)

✓ **Ne le privez pas d'écran pendant cette période, par contre encadrez le temps d'utilisation**
En général, votre enfant est relié aux réseaux sociaux et, pour lui, c'est un moyen de communication essentiel qui lui permettra aussi de mieux vivre le confinement, de gérer son anxiété, de partager ses émotions. Il partagera ses sentiments plus facilement ou différemment qu'ils ne le feraient avec vous, ses parents.

✓ **Maintenez le lien avec l'école**
Un mail de temps en temps autour des leçons si besoin mais aussi pour évoquer le quotidien de votre enfant

✓ **Maintenez le lien avec les camarades de classe**
Utilisez la photo de classe comme objet de discussion avec votre enfant. Nommez les enfants, provoquez l'échange.
Contactez-les (si vous avez les coordonnés des parents) notamment par téléphone. Votre enfant aura des nouvelles de ses copine·pain·s, saura qu'ils vivent la même situation que lui.

✓ **Maintenez le lien avec d'autres parents**
Vous aussi, via votre enfant, n'hésitez pas à entrer en contact avec d'autres parents confinés. L'opportunité d'échanger sur le vécu, de partager des expériences mais aussi des doutes et inquiétudes éventuels...

✓ **Maintenez le lien avec les cousins**
Le confinement peut être l'occasion de renforcer les liens entre votre enfant et ses cousin·e·s au sein même de la famille, voire d'en créer !

En primaire, vous pouvez penser aussi aux visios

Cela peut ne pas convenir à tous, surtout pour les plus petits, mais, encadrées, elles permettent à votre enfant de mettre des mots sur la situation et de leur faire réaliser qu'ils ne sont pas seuls, que leurs copine·pain·s vivent également ce confinement.

→ Acceptez de « lâcher » un peu

Transformez la maison en **terrain de jeux** (ponctuellement) afin de créer des **soupapes de décompression**.
Même si vous êtes occupé par le télétravail, il est important que vous partagiez au minimum une activité quotidienne avec votre enfant.

→ Gardez un rythme

Vous pouvez établir un **planning** qui permettra à votre enfant de **visualiser les moments de travail scolaire**, les moments où les parents sont **en télétravail**, **les moments d'activités**...

Propositions d'activités à faire avec votre enfant

- **Le miroir** : Face à face, on reproduit tous les gestes de l'autre comme si nous étions face à un miroir.

- **Défis** : Qui est capable de sauter à cloche pied jusqu'au toboggan ? Tout est imaginable du moment que c'est drôle et possible pour tout le monde (et sans danger !). Un bon moyen de développer la confiance en soi.

- **Danser comme des fous** : de la musique, deux participants minimum + une personne qui s'occupe de la musique. On danse comme des fous tant que la musique joue et on se fige lorsqu'elle s'arrête (par exemple).

- **Tous les mots qui finissent par "on"** : chacun son tour, on doit nommer un mot qui finit par le son défini au début du jeu. C'est un classique mais qui fonctionne toujours aussi bien !

- **Jouer à la phrase sans fin** : le premier dit un mot, le suivant le répète et en ajoute un autre et ainsi de suite. Une histoire sans queue ni tête et un bon exercice de mémoire !

- **Des bijoux avec des pailles** : découpez des pailles colorées en petits bouts (manipulation de ciseaux selon l'âge de votre enfant) et confectionnez bracelets et colliers en les enfilant sur des ficelles.

- **Jouer au foot avec du coton** : léger ! Léger ! Qui arrivera à souffler assez fort sur le morceau de coton pour marquer « un but » chez son adversaire, de l'autre côté de la table ? Pfffff !

Idées d'activités à proposer à votre enfant pour qu'il joue seul

- **Découvrir les pouvoirs de l'éponge** : donnez à votre enfant une éponge propre et deux bassines. L'une pleine d'eau, l'autre vide. À lui de transvaser l'eau de l'une à l'autre, avec éponge comme seul outil.

- **Lego** : mettez votre enfant au défi de construire une voiture, une maison...

- **Pâte à modeler** : de la même façon, mettez-le au défi !

- **Marionnettes à doigt** : proposez-lui de créer une histoire avec les personnages. Fixez une heure précise pour la représentation !

- **Écrire une lettre** : demandez-lui de rédiger un courrier à ses grands-parents pour décrire ce qu'il fait, ce qu'il vit...

- **Remplir sa silhouette** : aidez votre enfant à tracer le pourtour de son corps entier, puis laissez-le remplir sa silhouette à sa guise.

- Ou encore **puzzle**, **jeux de construction** mais aussi **écrans** (TV, jeux vidéos) sur une durée que vous aurez déterminée au préalable et selon l'âge de votre enfant.

Et pour les adolescents : jeux gratuits en ligne

Qui contacter en cas de besoin ?

- **L'association L'École des parents et des éducateurs du Calvados (EPE) d'Hérouville-Saint-Clair** a mis en place un numéro vert (**0 805 382 300**) pour écouter, conseiller et rassurer les parents inquiets. Les interlocuteurs sont des professionnels de l'enfance.

- **Le 119, numéro d'appel national de l'enfance en danger**, ouvert 24h/24, 7 jours/7 et gratuit. Face à la maltraitance d'un enfant et dans le doute, un geste peut sauver : appeler le 119.

- **Allô Parents bébé : 0 800 00 3456**, numéro Vert d'aide et de soutien à la parentalité qui pour mission d'écouter, soutenir et d'orienter les parents inquiets ou en difficulté.

- **Contacter les numéros d'urgence dans chaque circonscription d'action sociale :**

Circonscription d'action sociale / Usda
Bessin : 02 31 51 38 20
Bocage : 02 31 66 27 31
Caen-Est : 02 31 35 15 51
Caen-Ouest : 02 31 37 66 10
Falaise : 02 31 41 64 50
Pays d'Auge Nord : 02 31 65 63 85
Pays d'Auge Sud : 02 14 47 54 00
Pré-Bocage : 02 31 08 32 70
Usda Nord : 02 14 47 51 00
Usda Centre : 02 31 15 23 00
Usda Sud : 02 31 35 28 40
Usda Pôle Accueil Familial : 02 50 22 40 00

Pour aller plus loin

Feuilletez et/ou téléchargez le *Guide des parents confinés - 50 astuces de pro* édité par le Secrétariat d'État chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations :

Parents RESTONS ZEN

DES CONSEILS POUR VOUS AIDER !

BEBES SECOUES : NOS CONSEILS POUR EVITER LES DRAMES

ENFANCE & FAMILLE | PRÉVENTION / SECOURS / SÉCURITÉ

Bébés secoués : nos conseils pour éviter les drames

Les pleurs répétés d'un bébé peuvent créer chez les parents de l'épuisement, du stress et de l'énervement. Pour vous aider en période de confinement liée au coronavirus, les professionnel·le·s de l'enfance du Département du Calvados vous donnent quelques conseils pour bien réagir.

Un bébé en bonne santé peut pleurer pendant **deux à trois heures par jour**, sans raison et parfois sans s'arrêter. Il s'agit de **son unique moyen d'expression**. Il cherche à vous signifier qu'il a **faim**, qu'il a besoin d'être **changé**, qu'il a besoin d'un **câlin**... Parfois, malgré la réponse que vous apportez à votre bébé, il **continue de pleurer**. Cela peut créer chez vous de l'**épuisement**, un sentiment d'**impuissance**, du **stress**, de l'**énervement**. La situation de confinement que nous vivons actuellement peut venir accentuer vos émotions.

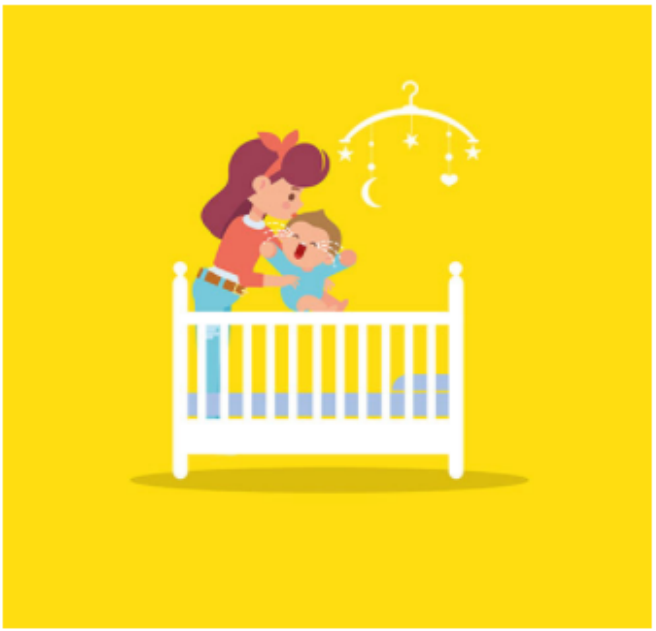
Si vous sentez que vous perdez votre calme

⚠ Ce qu'il ne faut pas faire

Ne jamais secouer un bébé ! Ce très mauvais réflexe peut, en une fraction de secondes, **entraîner des conséquences irréversibles** sur la santé de votre enfant. **Même pour jouer**, ne secouez jamais votre bébé car **sa tête est lourde**, **son cou est faible** et **son cerveau fragile**.

Ce qu'il faut faire

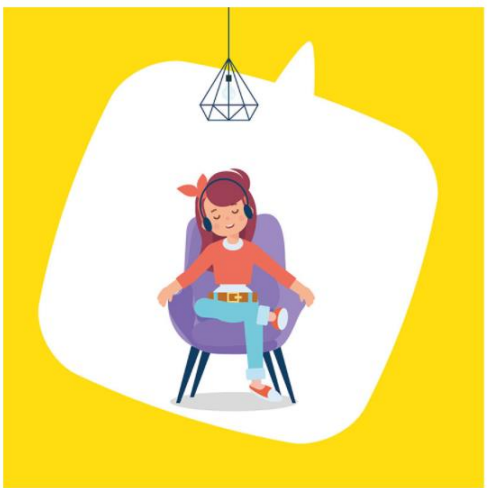
1. Assurez-vous que votre bébé est **repu**, que sa couche est **propre**, qu'il n'a **pas de fièvre**… ;
2. **Couchez votre bébé dans son lit**, sur le dos, en respectant son rituel d'endormissement (berceuse…), **fermez la porte de la chambre**. Même s'il continue de pleurer, il sera davantage en sécurité dans son lit **qu'avec un adulte en colère**.



Les petits ⊕ :

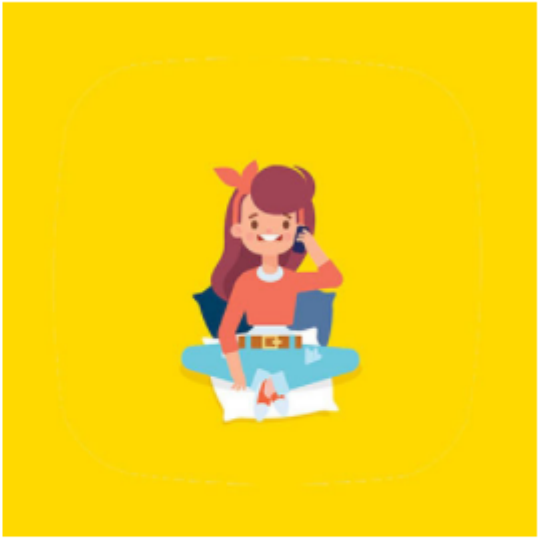
- Mettez un peu de **coton dans vos oreilles**. Les fréquences aiguës des pleurs seront ainsi atténuées ;
- Prenez des **respirations longues et profondes** ;
- **Ouvrez la fenêtre** pour prendre un peu d'air ;
- **Serrez un objet mou** ;
- **Écoutez de la musique douce** ;
- **Pleurez** ;
- **Prenez une douche** ;
- **Continuez d'effectuer vos tâches habituelles**, telles que passer l'aspirateur, faire la cuisine en utilisant la hotte, sécher vos cheveux avec un sèche-cheveux…

Poursuivre ces activités vous permettra de **vous changer les idées** mais pourra également contribuer à **calmer votre bébé** grâce aux **bruits ambiants** (ex. : les bruits de soufflerie qui sont dits « bruits blancs », à écouter aussi en ligne).



Si vous avez besoin de parler

Ce qu'il faut faire



- **Téléphonez à un·e proche** qui pourra vous soutenir.

- **Appelez les numéros d'urgence** :

  - **Le 15**, de votre poste fixe
  - **Le 112**, de votre téléphone portable

- **Allô Parents bébé** : 0 800 00 3456, numéro Vert d'aide et de soutien à la parentalité qui pour mission d'écouter, soutenir et d'orienter les parents inquiets ou en difficulté.

- **L'association L'École des parents et des éducateurs du Calvados (EPE) d'Hérouville-Saint-Clair** a mis en place un numéro vert (0 805 382 300) pour écouter, conseiller et rassurer les parents inquiets. Les interlocuteurs sont des professionnels de l'enfance.

Un·e professionnel·le vous répondra et vous aidera. **Ne restez pas seul·e !**

Parents
RESTONS
ZEN

DES CONSEILS POUR VOUS AIDER !

LE COUPLE A L'EPREUVE DU CONFINEMENT

ENFANCE & FAMILLE | PRÉVENTION / SECOURS / SÉCURITÉ

Le couple à l'épreuve du confinement

Les mesures de confinement obligent maintenant à rester chez soi, parfois à deux sous le même toit, voire même davantage lorsqu'il y a des enfants. Comment vivre ainsi 24h/24 et 7j/7, parfois même dans un espace très réduit ? Comment télétravailler dans ce contexte ? Comment trouver le bon équilibre entre temps collectifs et préservation de son indépendance ? Les professionnel·le·s de l'enfance et de la famille du Département vous conseillent pour vivre au mieux le confinement en couple et surtout vous orientent si la situation dégénérait.

Bien vivre le confinement

Gardez le rythme !

Conservez **un rythme de vie normale** :

- **continuez à vous lever le matin, vous laver, vous habiller** en évitant de rester en pyjama toute la journée,
- **planifiez la journée** avec des heures de repas fixes pendant lesquelles le couple ou la famille se retrouvent, des temps de travail pour les personnes en télétravail, des temps de loisirs, etc.

Avoir son espace

En situation de télétravail…

Aménagez-vous, si possible, un coin dédié à votre activité afin que le travail n'envahisse pas tout le logement.
→ **Si la·le conjoint·e est en télétravail**, ne la·le sollicitez pas trop durant ses heures de travail, respectez sa façon de travailler et la confidentialité de ses échanges professionnels.
→ **Si vous êtes tous les deux en télétravail** et qu'il faut en plus s'occuper des enfants, faites-le si possible à tour de rôle sur des périodes déterminées à l'avance.

… Mais pas seulement

Essayez de garder un espace personnel pour pouvoir vous retrouver seul·e à certains moments. Si la configuration du logement ne le permet pas, s'autoriser par exemple à s'enfermer quelques instants dans la salle de bains ou à écoutez de la musique avec un casque. **Ce besoin d'isolement est tout à fait normal.**

Partager… encore plus !

- **Les tâches ménagères**
  Ex. : quand l'un fait le ménage, l'autre peut s'occuper du linge.
- **Inventez des activités à deux**
  Ex. : faire un jeu de société, une séance de gym, etc.
- **Se rapprocher**
  En couple, n'oubliez pas les moments de complicité, de tendresse et plus. Le confinement ça peut aussi rapprocher !

Se respecter

Le contexte actuel peut **générer des sensations de stress inévitables**. **Respectez les changements d'humeur inhabituels** de votre conjoint·e. **Soyez à l'écoute** de ces moments de stress ou d'inquiétude et **évitez de vous les reprocher**.

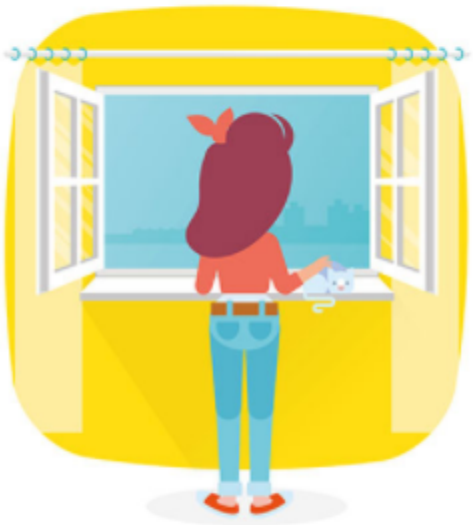
Si la tension monte

Pour certain·e·s, le confinement sera l'occasion de se retrouver, pour d'autres, **il entraînera des tensions** ou **exacerbera des difficultés antérieures**. Plus que jamais, soyez vigilant·e·s pour **adopter les bons réflexes**.

S'isoler, évacuer la tension

- **Respirer à fond** plusieurs fois de suite.
- Aller à la fenêtre **prendre une grande bouffée d'air** peut aider.
- Si c'est possible, **sortez faire un tour**, muni·e de votre attestation.

Reportez à plus tard la discussion, une fois que le calme sera revenu.



Restez optimiste !

Avec quelques aménagements, de nombreux couples réussiront à traverser cette période difficile et en ressortiront renforcés.

Vous avez besoin d'aide ?

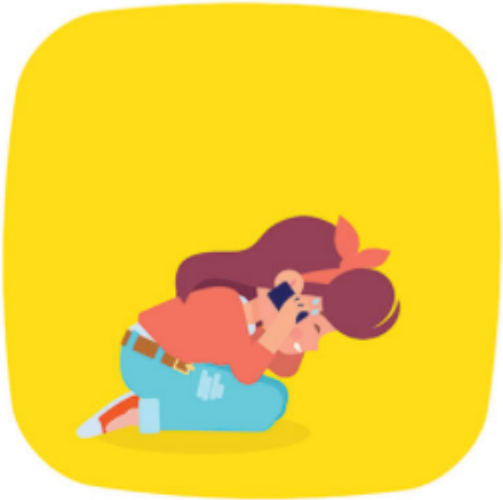
Pour un conseil, un soutien ponctuel et non urgent, prenez rendez-vous pour un **entretien téléphonique** auprès des conseillères conjugales et familiales du Département du Calvados : **02 31 57 14 31**, du lundi au vendredi de 10 h à 16 h.

Si la violence se déclenche

Vous êtes victime de violences physiques ou verbales de votre conjoint·e ?

⚠ Un seul réflexe : isolez-vous si vous le pouvez et demandez de l'aide.

Les contacts pour vous aider



- **02 31 62 32 17 : le Centre d'information des droits des femmes et de la famille (CIDFF) du Calvados**
  Permanences téléphoniques du lundi au vendredi sauf le jeudi matin de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h.

En cas de danger :

- **17** à partir d'un téléphone portable ou d'un fixe
- **3919** pour une écoute ou des renseignements (24h/24) ou par texte au **114**
- La plateforme en ligne **Arrêtons les violences**

Les pharmacies à vos côtés

Plus discrètement, si l'auteur des violences est encore avec vous... vous pouvez aussi appeler votre pharmacie.
Un code national a en effet été créé pour que les victimes puissent demander de l'aide discrètement si elles sont accompagnées de l'auteur des violences. Ce code est « Masques 19 ».

Distinguer conflit et violence

Il est important de bien distinguer les violences des disputes et conflits familiaux. Dans les conflits, deux point de vue s'opposent dans un rapport d'égalité. Dans la relation violente, il s'exprime un lien de domination et de pouvoir de l'un sur l'autre.

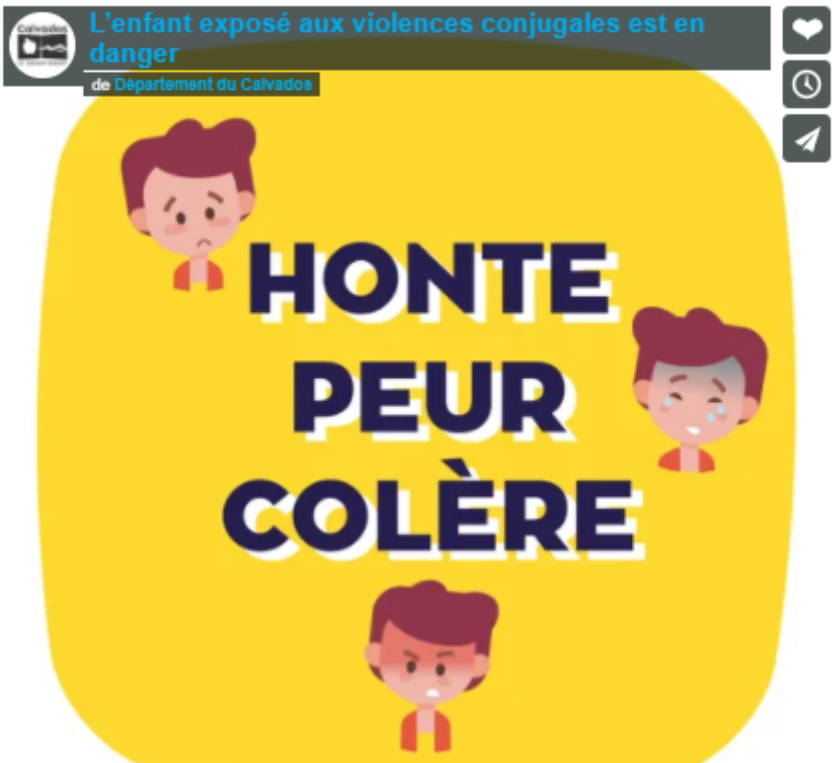
Les formes de violences

Vous êtes victime ou témoin de :

- **violences psychologiques :** dévalorisation, humiliation par des insultes, des moqueries, des attitudes, isolement ;
- **violences verbales :** hurlements, cris, refus de communiquer, insultes, injures ;
- **violences physiques :** atteinte à l'intégrité corporelle, blessures, coups ;
- **violences économiques :** priver de ressources, d'autonomie financière, devoir rendre des comptes au centimes près ;
- **violences sexuelles :** sévices sexuels, viol, pratiques sexuelles imposées.

L'enfant exposé aux violences conjugales est en danger

En France, **4 millions d'enfants** seraient exposés à la violence conjugale selon **l'Observatoire national de la protection de l'enfance (ONPE)**. Même en l'absence de violence physique, ils vivent chaque jour **dans un climat de grande insécurité, de crainte et de tension**.



L'enfant exposé peut :

- **S'interposer**
  L'enfant est parfois amené à s'interposer **pour protéger l'un de ses parents** ou à prendre parti. Il est aussi parfois lui-même **victime de violence physique**.
- **Être l'objet du conflit**
  Il peut être **impliqué dans le conflit**, notamment quand son éducation est au centre du désaccord.
- **Être témoin du conflit**
  L'enfant est exposé à de la violence conjugale **même s'il n'est pas présent** dans la pièce lors des scènes. Il peut alors **observer** de manière silencieuse ou **être témoin auditif** (il entend ou cherche à ne pas entendre).

Ce que ressent l'enfant

Des sentiments de **peur**, de **colère**, de **honte** peuvent envahir l'enfant qui assiste aux violences. Il peut être en permanence **sur le « qui-vive »**.

⚠ Pendant la grossesse, **l'enfant à naître ressent ce stress** et peut amener à **une naissance prématurée**.

Les conséquence pour l'enfant

Cet environnement va **compromettre le bien-être et le développement de l'enfant**. Il présente ainsi plus de risques, en grandissant, de développer **des problèmes de santé** et **des difficultés psychologiques**.
Ex. : maux de ventre, allergies, maux de tête, troubles du sommeil et de l'alimentation, difficultés d'apprentissage, angoisses, hyperactivité, difficulté à être en relation avec les autres, manque d'estime de soi, irritabilité et agressivité.

Vous êtes inquiet pour votre enfant ?

- 📞 **119 : Allô Enfance en danger**

Parents
RESTONS
ZEN

DES CONSEILS POUR VOUS AIDER !

CONFINEMENT : PROTEGEZ VOTRE BEBE DES ACCIDENTS A LA MAISON

ENFANCE & FAMILLE | PRÉVENTION / SECOURS / SÉCURITÉ

Confinement : protégez votre bébé des accidents à la maison

Avec le confinement dû au coronavirus, les accidents domestiques augmentent. Les plus touchés ? Les jeunes enfants. Le respect des règles élémentaires de prudence et de protection est donc plus que jamais essentiel. Pour vous y aider, les professionnel·le·s de la Protection maternelle et infantile (PMI) du Département et les pompiers du Calvados vous informent et vous conseillent.

De la naissance à quatre ans

Quels sont les espaces à risques ?

→ **Votre enfant à moins d'un an ?** La chambre et la cuisine sont des espaces à risques.
→ **Votre enfant à entre un et quatre ans ?** La cuisine et le séjour sont des espaces à risques.
⚠ **Mais avec le confinement, c'est toute la maison ou tout l'appartement qui réclame votre vigilance !**
💻 **À consulter** : fiches sur les accidents de la vie courante

Quels sont les risques ?

Votre enfant à moins de huit mois ?

Votre bébé **ne se déplace pas ou peu**. Pour lui, tout passe par la bouche, ce qui le rend **très dépendant** de son environnement immédiat. Il ne perçoit **pas le danger**.
⚠ Ne soyez **jamais loin**, vous êtes sa **seule protection contre le danger**.

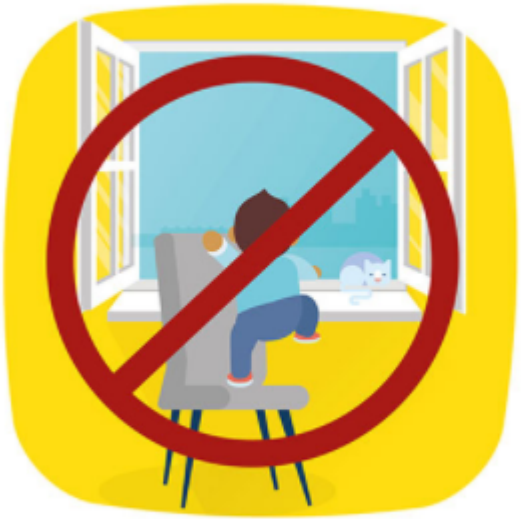
→ **Quelques conseils** :

- ✓ **Vous couchez votre bébé ?** Couchez-le dans sa turbulette, sur le dos, sans oreiller, ni couverture, ni doudous ou autre objet ;
- ✓ **Vous changez votre bébé ?** Restez toujours à côté de lui, une main sur son ventre lorsqu'il est sur la table à langer ;
- ✓ **Votre bébé est en situation d'éveil ?** Installez-lui son propre espace, le transat et/ou le couffin sur le sol, loin des jeux trop petits des plus grands. Choisir des jouets adaptés, normes NF/CE (pas de petites pièces, ni piles boutons)

Votre enfant a plus de huit mois ?

Votre bébé se déplace **dans toutes les pièces de la maison**. Il est **très actif**, attiré par de **nouvelles expériences**, motrices notamment. **Il ne perçoit pas le danger**.
⚠ Ayez toujours **votre bébé en vue**, vous êtes sa **seule protection contre le danger**.

→ **Quelques conseils :**



- ⊘ **Vous donnez le bain à votre bébé ?** Restez près de lui car, dans le bain, aucun dispositif (transat, anneau de bain…) ne constitue une sécurité. Éteignez votre téléphone pour être totalement disponible à votre enfant ;
- ⊘ **Vous faites manger votre bébé ?** Restez près de lui, n'oubliez pas de l'attacher avec un harnais dans sa chaise haute ou dans son transat ;
- ⊘ **Votre bébé est en situation d'éveil ?** Sécurisez tous les **accès dangereux** (barrière de sécurité pour que votre enfant ne s'aventure pas dans l'escalier, vers le poêle, insert, cheminée…). En bref, un seul conseil est de mise : tous les **objets dangereux** sont à mettre **hors de portée**.

⊗ **Bon à savoir :**
Le youpala® ou trotteur est responsable de nombreux accidents et entrave l'apprentissage de la marche de votre enfant.

Votre enfant a plus de deux ans ?

C'est la période **la plus critique**. Votre enfant s'affirme et se dirige de préférence **vers ce qui est interdit**. Il passe son temps à **copier ce que vous faites**, à tester. Tout ce que vous manipulez le fascine.
⚠ Montrez l'exemple et **les bons gestes**, vous êtes **son modèle**.

→ **Quelques conseils :**

- ⊘ Mettez **les objets dangereux** hors de portée et **expliquez le danger** à toutes occasions ;
- ⊘ **Verbalisez les dangers** et **accompagnez l'enfant** dans ses découvertes ;
- ⊘ **Aménagez vos espaces** car votre enfant se promène partout et très vite ;

⚠ **Attention au rangement du lave-vaisselle** : les couteaux et les fourchettes toujours **pointes vers le bas** !

- ✓ Rangez tous **les produits ménagers et pharmaceutiques hors de portée** des enfants (placards fermés à clé et en hauteur) ;
- ✓ **Attention aux plantes** !

Au-delà de quatre ans

Dans la maison

Les médicaments

- ✓ Positionnez-les **en hauteur**.
- ✓ Ne les utilisez pas **sans un avis médical préalable**.

💻 **À lire** : La télémédecine

Les plantes toxiques d'intérieur

- ✓ Positionnez-les **en hauteur**, **hors de portée** de vos enfants.
  Exemples de plantes toxiques courantes : dieffenbachia, ficus, caoutchouc, croton, pommier d'amour, muguet, etc.

Les brûlures électiques et thermiques

- ⊖ **25 %** des victimes ont **moins de cinq ans**.
- ⊖ **Brûlures à l'eau chaude** : une seconde à **70°C** ou 8 secondes à **60°C** provoquent une brûlure grave.
- ⊖ **Brûlures par le feu** : 60 décès par an suite à un incendie d'habitation **provoqué par un enfant**. L'enfant est **fasciné par le feu**.

Les morsures

Les enfants **entre 0 et 10 ans** sont **les plus exposés** aux morsures de chien. La plupart des victimes sont mordues par **des chiens qu'elles connaissent**.

- ⊖ **Conseil** : l'idéal pendant cette période est de **définir un espace dédié à votre animal de compagnie** pour limiter les risques.

Dans le jardin

Les tampolines

⚠ **Un enfant à la fois !** Très fréquents dans les jardins, les trampolines sont sources de **nombreux traumatismes musculaires**.

Les produits et machines de jardinage

Tondeuses, taille-haie... Si vous vous en servez, **éloignez les plus jeunes**.

⚠ En cas d'accident domestique

- Appelez les numéros d'urgence :

- Pompiers : **18**
- Samu : **15**
- Police : **17**
- Numéro européen : **112**

- Contactez un centre antipoison

L'accident n'est pas une fatalité ! Sécuriser, expliquer et garder un œil sur ce que fait votre enfant sont les priorités. Pendant cette période de confinement, prenez le temps d'expliquer à votre enfant les règles de la maison pour l'accompagner et l'encourager dans sa découverte du monde en toute sécurité.

Activités et liens utiles

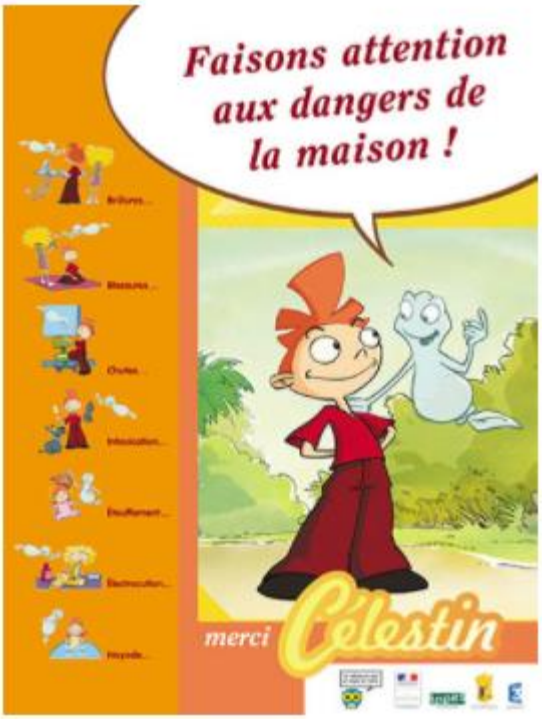
P'tit Paul et les dangers à la maison - Pour les 5 à 8 ans
Ce jeu met en scène un petit garçon de 3 ans, P'tit Paul, que ses parents confient pour la durée du jeu au joueur. Ce dernier devra protéger P'tit Paul d'un certain nombre de dangers qui surgissent dans quatre décors différents : la cuisine, la salle de bain, la chambre d'enfant et le jardin.

Achille et le voleur - Pour les 8 à 11 ans
Retrouve P'tit Paul dans cette aventure. La maison a été cambriolée. Alex et Chloé doivent retrouver Achille. Le joueur surveille P'tit Paul. Attention aux dangers dans la maison !

Le cahier *Mon ami Célestin*

Dans cette publication, les enfants sont invités à partager la vie de leurs nouveaux amis qui, au travers de saynètes, pointent les principaux risques auxquels ils sont exposés à leur domicile. Sept dangers (brûlure, noyade, chute, intoxication, blessure, étouffement et électrocution) sont présentés dans autant de chapitres signalés chacun par une couleur différente.

Pour en savoir plus



Parents
RESTONS
ZEN

DES CONSEILS POUR VOUS AIDER !

CONFINEMENT : QUE FAIRE SI LES ENFANTS SE DISPUTENT TOUT LE TEMPS

ENFANCE & FAMILLE PRÉVENTION / SECOURS / SÉCURITÉ

Confinement : que faire si les enfants se disputent tout le temps ?

Informations anxiogènes, peur d'être malade, pression scolaire, parents en télétravail... Durant cette période de confinement, des tensions peuvent vite survenir entre enfants d'une même fratrie. Dans ces situations, quelles réponses apporter à ses enfants ? Pour vous y aider, les professionnel·le·s de la Protection maternelle et infantile (PMI) du Département vous conseillent.

Pourquoi mes enfants se disputent ?

- Pour lutter **contre l'ennui** ;
- Pour compenser un besoin **d'activités physiques** ;
- Pour capter **l'attention** ;
- Pour éviter une **tâche déplaisante** ;
- Pour réagir aux **conflits des adultes**.

Quelques conseils pour limiter les disputes

✓ Aidez vos enfants à jouer **de façon autonome** (pour éviter l'ennui) ;
✓ **Limitez l'usage des écrans** (qui est source de disputes) ;
✓ Mettez en place **des règles équitables de partage** en fonction de l'âge des enfants ;
✓ N'hésitez pas à laisser **20 à 30 secondes** avant d'intervenir, qu'ils règlent leurs disputes **seuls** ;
✓ **Interrompez les chamailleries** avant qu'elles ne deviennent des bagarres.

⚠ Si la bagarre éclate

→ **Restez calme.**
→ **N'élevez pas la voix.**
→ **Séparez les enfants** et restez avec eux ou mettez-les chacun dans leur chambre (lorsque c'est possible).

Quand tout le monde est calmé

→ **Verbalisez et écoutez** le point de vue de chacun, faites prendre conscience **des conséquences de la bagarre**.

Réduire les bagarres est un processus long et les disputes et bagarres entre frères et sœurs font partie de la vie !

Idées d'activités pour éviter les conflits

- **Pizza-débat**
  Choisissez plusieurs thèmes de discussion, tous ensemble et notez-les. Tirez-en un au sort. Chacun donne son point de vue, du plus petit au plus grand.

- **Le jeu en ronde**
  Règle du jeu : on décide d'un thème large ou précis, par exemple : les fleurs. Tour à tour, chacun doit dire un nom de fleur. Attention, interdit de répéter le même nom de fleur ou de ne pas savoir, sinon, élimination ! Le dernier qui reste en lice a gagné !
  Exemples de thèmes : marques de voitures, pays, fleuves, devises, acteur américain, personnes de téléréalité... autant d'idées que de centres d'intérêt.
  → Ce peut être aussi un moyen de faire faire les devoirs à son enfant, tout en s'amusant !

- **Le jeu des mimes**
  Règle du jeu : chaque joueur écrit des mots, des noms de films ou encore des actions sur de petits bouts de papier. Pliez-les et regroupez-les dans un récipient. Répartissez-vous en équipes de deux joueurs. À tour de rôle, chaque équipe pioche un papier au hasard pour faire deviner au co-équipier ce qui est écrit dessus. Le but ? En trouver autant que possible en seulement une minute. L'équipe qui obtient le plus de points gagne.

- **Construire un hôtel à insectes**
  Découvrir le tutoriel en 15 étapes

- **Écouter des émissions de radio et des podcasts pour enfants**
  Exemples de contenus à écouter en ligne

Et plein d'autres idées encore à piocher dans notre article dédié au confinement avec des enfants.

Parents
RESTONS
ZEN

DES CONSEILS POUR VOUS AIDER !

BIEN PREPARER L'ARRIVEE DE VOTRE BEBE A LA MAISON PENDANT LE CONFINEMENT

ENFANCE & FAMILLE | PRÉVENTION / SECOURS / SÉCURITÉ

Bien préparer l'arrivée de votre bébé à la maison pendant le confinement

Vous venez d'avoir un bébé et vous rentrez à la maison. Un moment de joie qui, dans le contexte de confinement, s'accompagne de manques légitimes. Vous n'avez reçu aucune visite à la maternité et ce n'est toujours pas possible. Peut-être même que le papa n'a pas pu assister à la naissance. C'est difficile pour vous, parents, car cela vient frustrer des émotions naturelles (joie, fierté de montrer son enfant...) avec des personnes qui comptent. Pour vous y aider, les professionnel·le·s de la Protection maternelle et infantile (PMI) du Département vous conseillent.

👍 Bons conseils

→ Profitez de ces instants de **découverte** et de **partage en famille** avec votre bébé. Apprenez à vous connaître et créez une **relation resserrée et privilégiée** avec chaque membre de votre famille.

→ **Positivez** : vous n'aurez pas à dire « non » aux visites si vous êtes fatigués ou quand une personne vous demande de prendre votre bébé dans ses bras !

→ **Pas d'inquiétude** : les rencontres se feront à la sortie du confinement et seront encore plus intenses.

Si vous avez d'autres enfants

Vous êtes les premiers impactés par cette situation de confinement. **Impliquez vos autres enfants** car c'est aussi un bouleversement pour eux « les nouveaux » frère·s et/ou sœur·s. **Leur place change** au sein de votre famille et leurs émotions sont entremêlées entre la joie, la fierté et la colère.
→ **Profitez de ce temps de symbiose familiale** dû au confinement pour favoriser l'échange, l'écoute, la disponibilité entre chaque membre de la famille.
→ **Faites participer les plus grands** lors des temps de maternage et de soins auprès de votre bébé pour que chacun se sente investi.
→ **N'hésitez pas à parler des émotions de chacun** et mettre des mots sur leurs ressentis.

👍 **Recentrez-vous sur votre famille. Profitez de ces instants de bonheur et écoutez votre bébé, il vous dit plein de belles choses.**

Comment suivre la santé de mon bébé pendant le confinement ?

En temps normal (hors confinement), le suivi de santé, c'est :

- ✓ **Une pesée** par semaine le premier mois ;
- ✓ **Des examens médicaux** à 2 semaines de vie, à ses 1 mois et tous les mois jusqu'à 6 mois ;
- ✓ **Des premiers vaccins** à l'âge de 2 mois ;
- ✓ **Par qui ?** La PMI, votre sage-femme, votre médecin ou votre pédiatre.

Pendant le confinement

Les professionnelle·s de PMI restent à votre écoute et peuvent répondre à vos questions : n'hésitez pas à appeler la PMI la plus proche de votre domicile.

→ **Bon à savoir** : à la sortie de la maternité, y compris en cette période de confinement, vous bénéficierez d'une visite à domicile par une sage-femme dans le cadre du **dispositif Prado**. Une pesée de votre bébé sera alors effectuée. En cas de besoin, votre sage-femme pourra demander une visite de la puéricultrice de la PMI et/ou vous prescrire la location d'un pèse-bébé.

⑦ Les vaccins doivent-ils être maintenus ?

Il est important de continuer à faire vacciner votre enfant aux dates prévues pour le protéger de maladies graves. Pendant le confinement, les consultations de PMI sont maintenues pour les vaccinations des enfants de moins de douze mois. Prenez rendez-vous en contactant la PMI la plus proche de chez vous.

⑦ La pesée hebdomadaire n'a pas lieu, est-ce grave ?

Dans la majorité des cas*, vous pourrez **vous passer de la pesée hebdomadaire**, en observant certains signes chez votre bébé :

- ✓ Le premier mois, votre bébé a **des selles tous les jours**, au moins 3 fois par jour ;
- ✓ Votre bébé **urine fréquemment**. Vous changez sa couche minimum **6 fois par 24 h**, les couches sont bien mouillées et lourdes (du poids d'un œuf). Les urines sont claires ;
- ✓ Après avoir bu, **votre bébé est rassasié**. Il lâche le sein ou le biberon de lui-même ;
- ✓ Votre bébé montre qu'il est **prêt à s'alimenter**. En cas d'allaitement maternel, proposez-lui le sein aux signes d'éveil, au moins **10 fois par 24 h**. En cas d'alimentation au biberon, donnez-lui quand il réclame en essayant de respecter au minimum 3 h entre chaque biberon ;
- ✓ Au fil des jours, votre bébé a **de plus en plus de phases d'éveil calme**.

⚠ **En cas de doute, contactez un professionnel.**

* : bébés nés à terme, en bonne santé et pesant plus de 3 kilos.

ⓘ Mon bébé peut-il d'être contaminé à travers l'alimentation et les soins de base ?

En respectant quelques règles simples, vous pouvez limiter les risques liés au coronavirus :

- ✓ **Lavez-vous les mains fréquemment**, et plus particulièrement avant toute mise au sein ou préparation/prise de biberon ;
- ✓ Si vous toussez ou avez de la fièvre, **essayez de porter un masque** ;
- ✓ Appliquez ces mêmes règles à **l'ensemble de la fratrie** ;
- ✓ **Nettoyez bien le matériel** (biberon, tire-lait... en les démontant entièrement) après chaque utilisation ;
- ✓ **Restez confinés**, limitez les contacts avec l'entourage.

⚠ **Important** :
→ **L'allaitement reste recommandé** en cette période d'épidémie, **même si vous présentez des symptômes**. Il protège votre bébé de tout type d'infection.
→ Que vous allaitiez ou nourrissiez votre bébé au biberon, **ne prenez pas d'ibuprofène sans avis médical**.

Des associations de soutien à l'allaitement peuvent également vous accompagner dans votre projet, n'hésitez pas à les contacter.

ⓘ Mon bébé a de la fièvre, que dois-je faire ?

Avant l'âge de **3 mois**, **toute fièvre (>38° C) est une urgence** pour votre bébé. Dans le contexte du Covid-19, il est recommandé de **contacter votre médecin ou le SAMU** avant de vous déplacer.

Si le confinement avec votre nouveau bébé vous est difficile à supporter et que vous perdez votre calme, ne restez pas seuls : passez le relai à votre conjoint, prenez conseil auprès de votre famille, d'un·e ami·e ou de professionnel·le·s.

À lire : Bébés secoués : nos conseils pour éviter les drames

Qui contacter ?

→ En cas d'urgence le premier mois

Appelez votre médecin ou le SAMU avant de vous déplacer si :

- **Votre bébé a 38°C** de fièvre ou plus ;
- **Votre bébé ne tète ou ne boit pas bien**, s'il est essoufflé quand il boit ;
- **Votre bébé a la jaunisse après 15 jours de vie**, si ses selles sont blanches ou grises ;
- **Votre bébé a le tour des lèvres bleu** au moment des tétées ou quand il dort ;
- **Votre bébé dort plus que d'habitude**, se fatigue en tétant, ne se réveille pas comme d'habitude pour téter, ne réagit pas comme d'habitude ;
- **L'ombilic est rouge ou sent mauvais**.

→ Pour vous conseiller, pour répondre à toutes vos questions liées à votre bébé, pour fixer un rendez-vous vaccination...

Contactez la circonscription d'action sociale la plus proche de chez vous. Des professionnel·le·s de la PMI vous répondront.

Circonscription d'action sociale / Usda
Bessin : 02 31 51 38 20
Bocage : 02 31 66 27 31
Caen-Est : 02 31 35 15 51
Caen-Ouest : 02 31 37 66 10
Falaise : 02 31 41 64 50
Pays d'Auge Nord : 02 31 65 63 85
Pays d'Auge Sud : 02 14 47 54 00
Pré-Bocage : 02 31 08 32 70
Usda Nord : 02 14 47 51 00
Usda Centre : 02 31 15 23 00
Usda Sud : 02 31 35 28 40
Usda Pôle Accueil Familial : 02 50 22 40 00

Parents RESTONS ZEN

DES CONSEILS POUR VOUS AIDER !

Calvados

LE DÉPARTEMENT

Crédits :
Contenus : direction de l'enfance
Coordination et mise en ouvre : direction de la communication
Réalisation : Studio 911