

PRENDRE SOIN DE VOTRE ENFANT

de 0 à 6 ans



GUIDE PRATIQUE
À L'USAGE DES PARENTS



Madame, Monsieur,
chers parents,

Protéger nos enfants est une des priorités politiques du Département.

Être parent, c'est vivre un apprentissage de tous les instants dans lequel les questions sont fréquentes et les doutes légitimes.

Notre service de Protection Maternelle et Infantile est là pour vous apporter des ressources et répondre à vos interrogations. Dans ce guide, nos puéricultrices vous proposent quelques recommandations en matière de prévention des risques.

Soins, hygiène, sommeil, apprentissages, relation parent-enfant... les professionnels de PMI des Maisons départementales des Solidarités restent à votre écoute pour vous répondre. En échangeant avec eux, vous pourrez obtenir des conseils pour trouver la meilleure solution pour votre enfant.

Selon Arnaud Deroo, consultant en éducation psychosociale, « l'enfant n'a pas besoin de parents parfaits mais de parents authentiques qui reconnaissent leurs erreurs et leurs envies de changer ».

Je vous souhaite le meilleur pour votre famille.

Hélène Sandragné
Présidente du conseil départemental de l'Aude

Avant-propos

PROTÉGEZ VOS JEUNES ENFANTS *par des gestes simples*

Il faut toujours garder un œil sur bébé ou sur son jeune enfant que ce soit en intérieur ou en extérieur.

L'enfant qui commence à se déplacer seul cherche à explorer son environnement et peut s'exposer aux risques d'accidents domestiques.

Il faut apprendre aux enfants les dangers qui l'entourent et comment les éviter.

Votre vigilance restera la meilleure mesure de prévention.
C'est à un adulte de surveiller son enfant, pas à un autre plus âgé, ni même à un adolescent.

SOMMAIRE

- 5- Mort inattendue du nourrisson
- 6- Risques d'étouffement et d'étranglement
- 7- Risques de chutes
- 7- Risques de brûlures
- 9- Risques de noyade
- 10- Risques d'intoxication
- 11- Électrocutions
- 11- Morsures d'animaux
- 13- Limiter l'exposition aux écrans
- 15- Risques à l'extérieur de la maison
- 17- Les perturbateurs endocriniens et produits chimiques
- 19- Numéros d'urgence
- 20- Le service de PMI, le droit à la santé pour tous
- 22- Les consultations itinérantes avec le bus PMI

à la maison



Je dors sur le dos
et sans oreiller...



Chuuut!



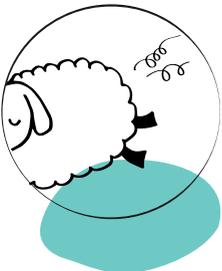
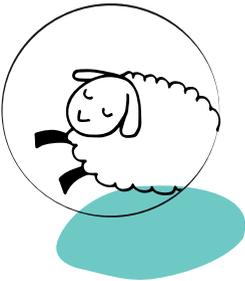
COMMENT PRÉVENIR LA MORT INATTENDUE DU NOURRISSON ?

La mort inattendue du nourrisson est le décès non prévisible d'un enfant de moins d'un an et le plus souvent pendant son sommeil. **Même si une cause n'est pas toujours identifiée, il est important d'appliquer certains conseils pour limiter les risques.**



Les réflexes jusqu'à 2 ans

- **Couchez toujours Bébé sur le dos** et dans un environnement de sommeil adapté.
- Aérez régulièrement la pièce et gardez une température de 18° à 20°.
- Découvrez Bébé lorsqu'il fait chaud ou lorsqu'il y a le chauffage dans la voiture.
- Privilégiez un lit à barreau avec un matelas à la bonne taille, sans oreiller, couette, tour de lit, cale bébé, ni gros doudou.
- Utilisez une gigoteuse à sa taille. Ne pas utiliser de couverture ou de couette.
- L'utilisation du lit parapluie doit rester occasionnelle. On ne rajoute pas de matelas.
- Ne mettez rien sur Bébé qui puisse l'étrangler (collier, chaîne, écharpe...)
- La nuit, il est recommandé de le faire dormir dans la même chambre que ses parents jusqu'à ses 6 mois, mais dans son propre lit même si l'enfant est allaité ou malade.
- Vérifiez que Bébé ait le visage bien dégagé pour respirer y compris dans le porte-bébé ou dans l'écharpe de portage.



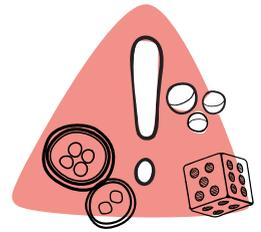
à la maison

COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT ET ÉTRANGLEMENT ?

Un enfant peut rapidement s'étouffer en avalant un petit objet, un aliment en morceaux trop gros ou en se cachant le visage dans un sac en plastique par exemple. Il existe aussi un risque d'étranglement si un objet serré autour de son cou l'empêche de respirer correctement.

Les réflexes

- Assurez-vous que Bébé ne puisse rien mettre à la bouche de dangereux (jouets miniatures, boutons, cacahuètes, bijoux, piles boutons, aliments non adaptés, etc.)
- Tenez les sacs plastiques hors de sa portée.
- Ne jamais rien mettre sur lui ou autour de son cou qui puisse l'étrangler (collier d'ambre, bijou, attache sucette).



COMMENT ÉVITER LES RISQUES DE CHUTES ?

La table à langer, le canapé, le lit, les escaliers, la chaise haute ou encore les fenêtres en hauteur représentent un important risque de chute.

Les réflexes

- Ne lâchez jamais Bébé des yeux quand il est en hauteur et gardez toujours une main sur lui.
- Sécurisez les fenêtres en hauteur par des bloque-fenêtres, ne mettez pas de meuble sous les fenêtres.
- Attachez votre enfant quand il est installé dans le siège auto, le transat, la poussette, le landau, etc.
- Équipez vos escaliers de barrières de sécurité aux normes.

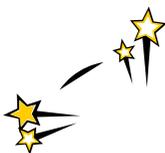


COMMENT ÉVITER LES RISQUES DE BRÛLURES ?

Les boissons chaudes, le bain, les poêles ou cheminées, les bougies, le four, les plaques de cuissons, etc. exposent les enfants à des risques de brûlures importants.

Les réflexes

- Vérifiez toujours la température du biberon et du bain.
- Évitez de boire des boissons chaudes lorsque vous avez votre enfant sur les genoux ou dans les bras.
- Sécurisez vos sources de chaleur.



à la maison

de bulle toujours
sous surveillance !



COMMENT ÉVITER LES RISQUES DE NOYADE ?

Donner son bain à Bébé ou le baigner dans une piscine gonflable quand il fait beau est un véritable moment de plaisir et de détente pour nous comme pour lui. C'est l'occasion de jeux, de chansons...

On ne doit pas oublier pour autant qu'un **bébé peut se noyer dans moins de 5 cm d'eau.**



Les réflexes

- Ne le laissez jamais seul sans la surveillance d'un adulte, même quelques secondes.
- Préparez tout ce dont vous avez besoin à proximité : savon, shampoing, serviette de toilette...
- Si vous devez absolument quitter le lieu du bain et qu'un autre adulte ne peut pas prendre le relais de la surveillance, enveloppez Bébé dans une serviette et emmenez-le avec vous.



à la maison

COMMENT ÉVITER LES RISQUES D'INTOXICATION ?

L'ingestion de médicaments, de produits cosmétiques, de produits ménagers et de bricolage ainsi que de certaines plantes d'intérieur représente un réel danger pour votre enfant.

Les réflexes

- Ne laissez jamais de médicaments, de produits ménagers et de bricolage à portée de votre enfant. Rangez-les dans une armoire en hauteur, fermée à clé ou dans un lieu inaccessible par l'enfant.
- Ne transvasez jamais un produit ménager dans une autre bouteille.
- Ne laissez pas de médicaments dans un sac à main, sur une table ou autre.
- Respectez toujours les doses de médicaments prescrites par le médecin.
- Expliquez à votre enfant les dangers que représentent ces produits et éloignez-le quand vous les utilisez.



+ D'INFOS

Retrouvez la liste des plantes et fleurs toxiques sur : naitreetgrandir.com (taper «plantes toxiques» en zone de recherche).

COMMENT ÉVITER LES ÉLECTROCUTIONS ?

Votre enfant est attiré par les prises électriques et **peut s'électrocuter en y glissant les doigts ou des petits objets métalliques**. Il peut aussi s'électrocuter avec des appareils électriques en présence d'eau à proximité ou avec des installations défectueuses.

Les réflexes

- Installez des cache-prises si vos prises ne sont pas aux normes de sécurité.
- Évitez les rallonges et multiprises.
- Ne laissez pas des appareils électriques branchés à portée (chargeur, sèche-cheveux, tondeuse, fer à repasser..)
- Faites vérifier vos installations.
- Ne laissez pas de fils électriques dénudés apparents.

COMMENT ÉVITER LES ACCIDENTS AVEC LES ANIMAUX (morsures, griffures...) ?

Un animal de compagnie peut partager de bons moments avec nous. Mais même s'il est doux et affectueux, il peut parfois réagir sur la défensive à un geste ou un cri de Bébé. **La plupart des morsures sur enfant sont faites par l'animal de compagnie de la famille.**

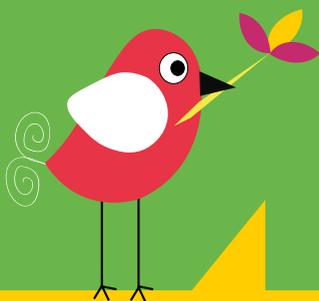
Les réflexes

- Ne laissez jamais Bébé seul avec un animal de compagnie, même très familier.
- Tenez-le à distance de tous les animaux de compagnie, y compris les nouveaux animaux de compagnie (NAC : rats, tortues et autres reptiles), afin de limiter le risque d'infection grave.

à la maison



*J'ai le monde
à découvrir !*



COMMENT ET POURQUOI LIMITER L'EXPOSITION AUX ÉCRANS ?



Télévision, tablettes, ordinateurs, smartphones, consoles de jeu... Les écrans sont partout dans notre vie quotidienne. S'ils sont trop ou mal utilisés chez les enfants, notamment chez les plus jeunes, **ils peuvent entraîner des troubles du sommeil, du langage, du comportement** (excitation, pleurs, fatigue...), **de la vision** (effet de la lumière bleue) et un **risque de surpoids et d'obésité**.



Les réflexes

- Limitez et adaptez la durée d'utilisation à l'âge de votre enfant.
- Évitez les écrans le matin avant l'école, pendant les repas, et avant le coucher.
- N'installez pas d'écran dans les chambres.
- Respectez les recommandations de limite d'âge représentées par les pictogrammes sur les jeux vidéos, le programme télévisé.
- Proposez des activités en famille (manuelles, jeux de société) et favorisez les jeux en extérieur.
- Pour privilégier la relation avec votre enfant, limitez l'utilisation de votre smartphone et des écrans.



À RETENIR

- > Pas d'écran avant **3** ans
- > Pas de console avant **6** ans
- > Pas d'internet avant **9** ans
- > Pas de réseaux sociaux avant **12** ans.
- > Dans tous les cas, intéressez-vous à ce que votre enfant regarde ou fait sur les écrans et discutez-en avec lui.
- > Instaurez des règles sur l'utilisation des écrans (durée, programme, moment).

à l'extérieur

À l'ombre avec
de l'eau à boire,
je suis le plus heureux !



RESTEZ VIGILANTS QUAND VOUS SORTEZ

Les risques pour les enfants sont également présents en dehors du domicile.

En voiture

- Installez correctement votre enfant en l'attachant toujours dans un siège auto aux normes adapté à son âge et à son poids.
- Ne laissez jamais seul votre enfant, même attaché, dans la voiture (risque de déshydratation au soleil notamment).

Les piscines

- Ne laissez jamais seul votre enfant, même quelques secondes, dans le jardin à proximité ou dans une piscine.
- Installez un système de sécurité aux normes NFCE (bâche, barrière, alarme, abri).

Exposition au soleil

- Évitez les sorties aux heures les plus chaudes (12h-16h).
- Installez de préférence votre enfant dans un endroit ombragé.
- Protégez-le des rayons avec un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements anti-UV ou couvrants en coton et en lui mettant de la crème solaire indice 50.
- Pensez à l'hydrater régulièrement.

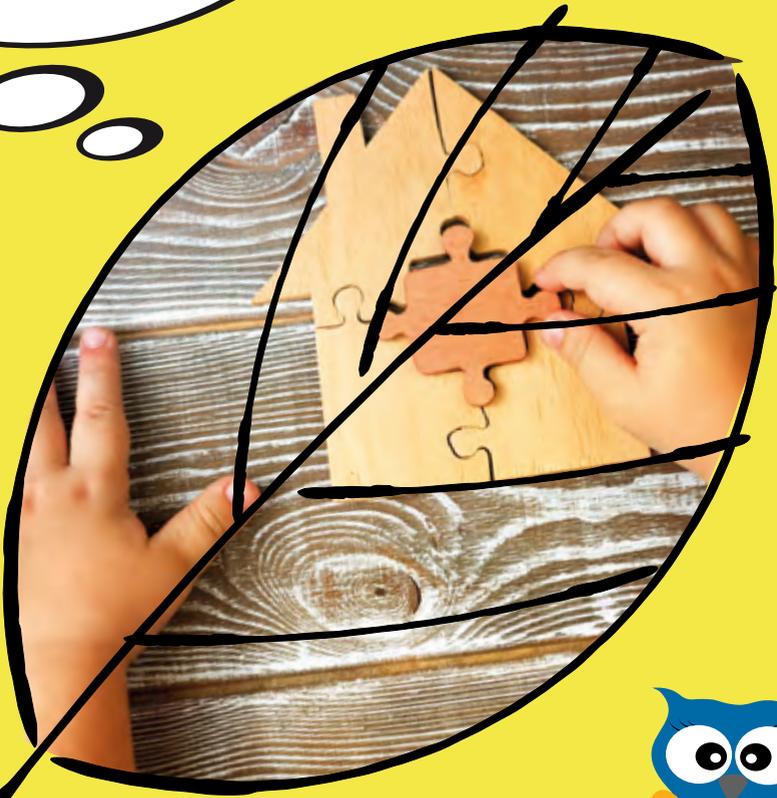


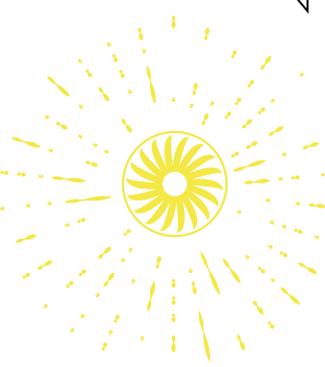
SÉCURISEZ LES ESPACES

Dans tous les cas, pensez à sécuriser vos espaces extérieurs en mettant hors de portée des enfants tous les appareils ou objets dangereux (matériel de bricolage, tondeuse, cordes, outils de jardinage...)

les polluants

Une maison où
je suis bien et en sécurité





LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ET PRODUITS CHIMIQUES

Préparer l'arrivée de Bébé est l'occasion de s'interroger sur la qualité de l'air de notre intérieur. Certains gestes sont simples à adopter au quotidien pour éviter autant que possible les produits chimiques, les polluants et l'excès d'humidité.

Comment repérer les sources de pollution intérieure?

Nous sommes exposés à un grand nombre de polluants présents dans l'air intérieur que nous respirons. **Ces sources sont les matériaux de construction, les revêtements de sol, les meubles.**

Il existe aussi des sources occasionnelles de pollution, liées aux habitudes de vie. Ces sources sont **la fumée du tabac, les émissions des appareils de chauffage, les parfums d'intérieur, les produits ménagers, les cosmétiques** (certains produits d'hygiène, lingettes, parfums...).

Des sources d'humidité peuvent être à l'origine de moisissures.



Les réflexes

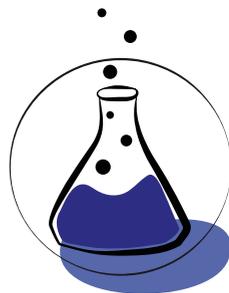
Plusieurs gestes simples permettent d'améliorer la qualité de l'air intérieur et de préserver notre santé:

- **Ventilez** : des grilles de ventilation présentes sur les fenêtres ou dans les murs doivent assurer une bonne ventilation. **Il ne faut surtout pas boucher ces entrées d'air.**
- **Aérez** : un geste à faire été comme hiver, en ouvrant en grand les fenêtres au moins 10 minutes par jour.



les polluants

- **Choisissez des produits adaptés**, composés d'ingrédients traditionnels, moins agressifs pour l'environnement et la santé, sans y ajouter d'huiles essentielles. Préférez plutôt le vinaigre blanc, le savon noir, le bicarbonate de soude, les produits cosmétiques adaptés...
- **Pour vos travaux**, choisissez des produits à faible émission, préférez des colles et vernis « sans solvant » et avec un label environnemental de qualité.
- Évitez de participer aux travaux si vous êtes enceinte et **pensez à aérer une fois les travaux terminés**.
- Respectez les consignes d'utilisation des produits.
- Évitez les intoxications au monoxyde de carbone : le monoxyde de carbone ou CO est un gaz très toxique, particulièrement pour les femmes enceintes et les enfants. Il ne se voit pas et ne sent rien. **Une vigilance particulière doit être portée aux appareils de chauffage, de cuisson ou d'eau chaude fonctionnant au gaz, au bois, au charbon, à l'essence, au fuel ou à l'éthanol.**
Ces appareils et les conduits de fumée doivent être vérifiés chaque année par un professionnel qualifié. Une bonne ventilation doit être assurée dans le logement et en particulier dans la pièce où se trouve l'appareil ou l'installation.
- Éliminez le tabagisme passif ou actif : **pendant la grossesse, à l'arrivée de bébé et en présence d'enfants, c'est zéro tabac dans la maison.**



+ D'INFOS

sur les dangers du monoxyde de carbone : gouvernement.fr/risques/les-dangers-du-monoxyde-de-carbone

en cas d'urgence

Un enfant est une grande source de bonheur mais peut être aussi source de stress et d'épuisement.

N'hésitez pas à en parler et à demander de l'aide en sollicitant votre entourage et/ou les professionnels (PMI, crèche, école...).

Dans tous les cas, il ne faut jamais secouer votre bébé car cela pourrait lui laisser des séquelles graves irréversibles et causer un handicap ou même entraîner la mort.



EN CAS D'URGENCE



SAMU : **15**

NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN

(d'un portable) : **112**

NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN POUR
LES SOURDS ET LES MALENTENDANTS : **114**

POMPIERS : **18**

CENTRE ANTI-POISON TOULOUSE :

05.61.77.74.47

le service de la protection maternelle et infantile

LE DROIT À LA SANTÉ POUR TOUS

PETITE ENFANCE (de la naissance à 6 ans)



- **Conseils et soutien à l'allaitement maternel** par la puéricultrice ou la sage-femme qui vous a suivi.
- **Visite à domicile d'une puéricultrice** pour répondre à vos interrogations concernant le développement de votre enfant et vous accompagner dans votre nouveau rôle de parent.
- **Consultations médicales et consultations de puéricultrices** dans les maisons départementales des solidarités et dans le bus PMI en lien avec votre médecin traitant : suivi médical du développement et de la croissance de votre enfant, pesée, conseils diététiques, suivi vaccinal et recommandations en vigueur, accompagnement dans la relation parent/enfant...
- **Une visite en école maternelle** est également réalisée par le médecin et l'infirmière du service de la protection maternelle et infantile pour le suivi de la santé et le développement de votre enfant.

MODE D'ACCUEIL



Sur le site **aude.fr**, vous trouverez les adresses des **assistantes maternelles agréées** par le Département et bénéficiant à ce titre d'une formation ainsi que **des différentes structures d'accueil autorisées par le Département** : crèches, halte-garderies...

LA PMI C'EST AUSSI

- des consultations dans le cadre du suivi de grossesse par un médecin ou une sage-femme.
- des consultations gynécologiques.
- l'accès à la contraception, au dépistage des infections sexuellement transmissibles.
- l'information sur les interruptions volontaires de grossesse.
- l'accueil des femmes victimes de violences.
- la possibilité de rencontrer une conseillère conjugale.

trouvez la PMI

LA PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS



Votre maison départementale des solidarités est sur audefr



les consultations itinérantes

Un bus PMI, créé par le Département de l'Aude, propose une consultation de pédiatrie itinérante pour les nourrissons et enfants de moins de 6 ans.

Ce véhicule, spécialement aménagé, se déplace tout au long de l'année dans des communes proches de votre domicile. Le calendrier du passage du bus PMI est disponible sur aude.fr.

La consultation, assurée par un médecin et une puéricultrice dans un but préventif, a pour objectifs :

- de suivre médicalement le développement du bébé et de l'enfant,
- d'apporter des conseils diététiques et d'hygiène de vie,
- de proposer les vaccinations selon les recommandations en vigueur,
- de promouvoir et de soutenir l'allaitement maternel,
- d'accompagner la relation parent/enfant.



AVEC LE BUS PMI

Les consultations se tiennent sur rendez-vous à prendre auprès de la maison départementale des solidarités de votre secteur (voir page 21).





Ce guide a été conçu
par les puéricultrices de PMI
du Département de l'Aude et
réalisé par la direction de la communication.



Retrouvez la collection **Prendre soin de votre enfant**
sur **AUDE.FR**