



# Info P'tit Bonheur

## Comment aider son enfant à bien s'endormir ?

Pour une raison ou une autre, il peut arriver que votre enfant ait des difficultés à s'endormir le soir: maladie, digestion, anxiété, peur de dormir seul, besoin d'attention, etc.  
Voici quelques trucs pouvant vous faciliter l'heure du dodo

### 1. Instauration d'une routine du coucher

- Éviter les activités surexcitantes avant le coucher.
- Lire un livre qui parle de l'heure du dodo.
- S'assurer que votre enfant n'ait pas faim, soif ou envie d'aller aux toilettes avant d'aller au lit.
- Établir des règles claires et précises concernant l'heure du dodo.



### 2. Lui apporter du réconfort

- Offrir à l'enfant un objet qu'il aime (toutou).
- Utiliser l'imagination pour contrer les peurs (magicien qui protège sa chambre des monstres).
- Utiliser une veilleuse contre la peur du noir



Source : Naitre et grandir 2015

## voici quelques suggestions d'activités à faire avec les enfants l'hiver

- *Skî de fond*
- *Patinage*
- *Marche sur la plage*
- *Peinture sur neige*
- *Raquette*
- *Feu, chocolat chaud/guimauve*
- *Motoneige*
- *Bonhomme de neige*
- *Glissade*
- *Sculpture sur neige*



### Nid d'ange et housse pour l'hiver

Si vous utilisez un nid d'ange ou une housse pour siège d'auto au lieu d'un habit de neige, il faut vous assurer qu'ils sont faits pour l'hiver. Sous le nid d'ange ou la housse, habillez votre bébé comme vous le faites quand vous lui mettez un habit de neige, sans oublier de lui mettre une tuque, des chaussons et des mitaines. Si votre nid d'ange ou votre housse n'est pas spécialement conçu pour l'hiver, votre bébé doit porter un habit de neige pour sortir dehors.

Source : Naitre et grandir

## 10 maladies contagieuses en automne/hiver

-La grippe

-la  
rhinopharyngite

-la gastro-entérite

-la sinusite

-la pharyngite

-Le rhume

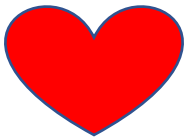
-l'angine

L'otite

-la bronchite

-la trachéite

Source : passeportsante



## Bricolage pour la st-valentin

### L'épingle de l'amour et de l'amitié :

- Dessine un cœur
- Coupe le cœur en deux
- Colle l'épingle à linge sur les 2 bouts du cœur
- Décore ton cœur comme tu le désires
- Colle ton message sur le morceau de cœur du bas afin de pouvoir le voir quand tu pèses sur l'épingle.



Source : Tête à modeler

D'autres bricolages sont disponibles sur les sites suivants : Tête à modeler, pinterest, wooloo, etc. ...



*Le mois de février est le mois de l'amour et de l'amitié. Il est important de dire aux personnes proches de nous que nous les aimons.*

*J'aime papa, j'aime maman...* 🎵



*J'aime papa, j'aime  
maman  
J'aime mon petit chat,  
mon petit chien, mon  
petit frère  
J'aime papa, j'aime  
maman  
J'aime ma grand-mère et  
mon gros éléphant*

Au P'tit Bonheur, vous pouvez également venir emprunter des livres. C'est gratuit et on y retrouve une foule de sujets qui concernent les parents et les enfants.

Venez nous voir!

### Service du P'tit Bonheur

Être parent, c'est merveilleux et terrifiant à la fois. Au P'tit Bonheur, nous souhaitons rendre cette réalité-là plus agréable et heureuse possible. Nous offrons aux familles d'enfants de 0 à 6 ans différents services pour les appuyer dans cette belle aventure.

- **Répit-gardiennage** pour les enfants de la naissance à six mois ou plus selon la situation.
- **Support** psychologique et petits **conseils** techniques (par le biais d'appels amicaux et/ou visites à domicile).
- **Location d'équipements** sécuritaires pour bébés et enfants ainsi que prêt ou don de jouets éducatifs.
- **Dépannage vestimentaire** pour bébés et enfants, **dépannage de nourriture** (présélectionnée), lait, couches et produits d'hygiène : sur demande individuelle.
- Services **d'accompagnement-transport** : pour visites médicales et/ou sociales lors de référence.

Ces services sont offerts aux familles vivant sur le territoire de Saint-Siméon à Port-Daniel inclusivement.

**Horaire : du lundi au jeudi 8h à 12h - 13h à 16h**

**Demeurer bien informé est la meilleure des solutions !**



**CENTRE D'ACTION  
BÉNÉVOLE**  
SAINT-SIMÉON • PORT-DANIEL



:

418-752-5577, poste 4



:

ptitbonheur@cabst-simeon-port-daniel.com



:

facebook.com/cab.saint.simeon.port.daniel