



Sieste à la Nursery

Objectifs pour la sieste :

- *Se relaxer, se reposer*
- *S'endormir paisiblement*
- *Se ressourcer, faire le plein d'énergie*
- *Répondre à un besoin physique et physiologique*

Dans le groupe de la nursery, les siestes sont à la demande de l'enfant. Chaque enfant a son propre rythme de sieste. C'est pourquoi, elles sont adaptées aux besoins de chaque enfant. Concernant les enfants qui ne font plus qu'une seule sieste dans la journée, en général, le moment de sieste se situera après le repas de midi.

La sieste est un moment vital et fondamental pour les enfants en bas âge. Elle répond à un besoin physique et physiologique.

Nous disposons d'une salle de sieste avec huit couchettes individuelles. La salle est aménagée de façon agréable et rassurante. Entre chaque lit, nous pouvons tirer un rideau ainsi l'enfant dispose de son propre espace. Nous n'obscurcissons pas complètement la salle de sieste afin que l'enfant ne confonde pas le jour et la nuit. Si malgré tout, un enfant a peur du noir, nous déposons dans son lit une petite veilleuse. Pendant la sieste, nous mettons une musique relaxante dans le but que l'enfant arrive à se détendre et à s'endormir paisiblement.

Déroulement de la sieste

Avant de mettre un enfant à la sieste, nous vérifions toujours que sa couche soit propre et qu'il porte une tenue confortable. Si nécessaire, nous le changeons.

Il est essentiel de verbaliser, d'expliquer à l'enfant qu'il va aller à la sieste et qu'il peut se reposer un petit moment car la sieste peut être un moment angoissant pour l'enfant. C'est pourquoi, il est aussi important de rassurer un maximum l'enfant en lui expliquant que nous nous trouvons juste dans la salle d'à côté et que lorsqu'il se réveillera quelqu'un viendra le chercher. Si besoin, nous restons un moment à côté de l'enfant. Nous le rassurons et l'aidons à s'endormir. Petit à petit, quand l'enfant se sentira en confiance, il s'endormira tout seul.

Nous sommes très attentifs aux rituels d'endormissement de chaque enfant. S'il a besoin d'une lolette et/ou d'un doudou. S'il faut positionner un coussin d'allaitement autour de lui, etc. Nous demandons aussi aux parents d'amener un vêtement ou une patte avec leur odeur. Ces petites choses sont essentielles car elles permettent à l'enfant de se sentir en sécurité. Ainsi, il peut s'endormir paisiblement.

La collaboration avec les parents est très importante car ce sont eux qui nous donnent toutes les informations nécessaires telles que rituels, rythme de siestes et particularités.

Nous suivons les directives des pédiatres. C'est pourquoi, nous couchons toujours les enfants sur le dos. Si les parents nous demandent de coucher leur enfant sur le ventre parce qu'il dort mieux ainsi, nous le ferons mais ils devront d'abord signer une décharge.

Hygiène

- *Chaque enfant dispose de son propre dessous-tête, de sa gigoteuse ou de sa couverture.*
- *Les matelas sont équipés d'une alèze et d'un drap housse.*
- *Les draps, les dessous-têtes, les gigoteuses et les couvertures sont lavés chaque semaine.*