

Le Conseil départemental au service de votre santé

PMI
PROTECTION MATERNELLE INFANTILE

SERVICE OUVERT À TOUS, EN CMS* OU À DOMICILE JUSQU'ÀUX 6 ANS DE L'ENFANT

Accueil parents-enfants : ateliers bien-être et toucher, bébés signeurs

Accompagner la grossesse et l'arrivée de bébé

Soutien personnalisé de la naissance jusqu'à 6 ans

Bilan de santé en école maternelle

28 lieux de consultations préventives en Lot-et-Garonne**

Centre de planification
information et écoute sur la sexualité des jeunes jusqu'à 25 ans, accès à la contraception, consultations, conseil conjugal et familial

Agréments
des crèches, halte garderies, centre de loisirs, assistantes maternelles et familiales

La PMI propose des actions gratuites et ouvertes à tous en faveur de la santé de la mère et de l'enfant.

Rendez-vous au centre médico-social le plus proche de chez vous.





* Centre médico-social
** Consultations préventives gratuites : vaccins, examens obligatoires, alimentation, développement psychomoteur, sommeil...

- **CMS Agen Louis-Vivent**
26, rue Louis-Vivent - 47000 Agen
Tél. : 05 53 69 40 41
- **CMS Agen Montanou**
Rue Blaise-de-Monluc
Place de quartier - 47000 Agen
Tél. : 05 53 77 09 20
- **CMS Agen Tapie**
265, rue Louis-Lavelle
47000 Agen
Tél. : 05 53 98 62 30
- **CMS Fumel**
Place Voltaire - 47500 Fumel
Tél. : 05 53 71 20 61
- **CMS Marmande**
4, Square de Verdun
47200 Marmande
Tél. : 05 53 64 65 45

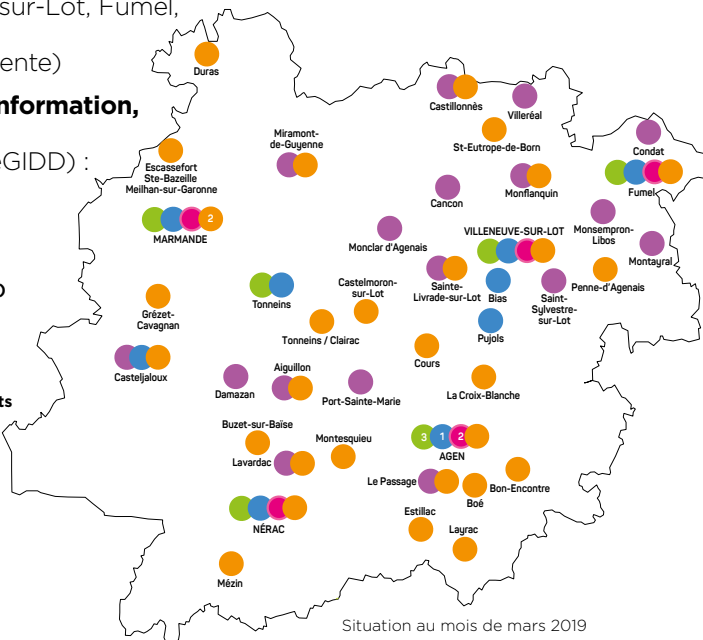
- **CMS Nérac**
78, Allées d'Albret
47600 Nérac
Tél. : 05 53 97 44 00
- **CMS Tonneins**
6, avenue du D^r Vautrain
47400 Tonneins
Tél. : 05 53 84 17 50
- **CMS Villeneuve-sur-Lot**
1, Place d'Aquitaine
47303 Villeneuve-sur-Lot
Tél. : 05 53 36 23 23

+ 17 autres centres de consultations délocalisés
(voir carte page suivante)

Numéros utiles

- **Centre antipoison** : 05 56 96 40 80
- **Enfance en danger** 
- **Pompiers** : 18
- **Samu** : 15
- **Numéro d'urgences international** : 112 (fonctionne même sans forfait)
- **Conseil départemental**
Accueil : 05 53 69 40 00
Service PMI : 05 53 69 40 87
- **Centres hospitaliers avec service de pédiatrie**
Agen : 05 53 69 70 71
Villeneuve-sur-Lot : 05 53 72 23 23
Marmande : 05 53 20 30 40
- **Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)**
05 53 69 20 50
- **Informations et renseignements sur le sida** 
- **Fil santé jeunes** (anonyme et gratuit) 
- **IVG contraception**  (prix d'un appel local)
- **Informations et consultations sur la sexualité et la contraception**
dans les centres médico-sociaux d' Agen (Louis-Vivent),
Nérac, Villeneuve-sur-Lot, Fumel,
Marmande
(voir page précédente)
- **Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD)** :
05 53 69 70 60

- 8 Centres médico-sociaux (CMS)
- 17 autres lieux de consultations délocalisés
- 30 RAM
- 10 lieux d'accueil parents-enfants
- 6 Centres de planification et d'éducation familiale (CEPF)



Vous voulez faire garder votre enfant, qui peut s'occuper de lui ?

- **Assistant(e) maternel(le) agréé(e)** à son domicile ou en MAM (Maison d'assistantes maternelles) ;
- **Établissements d'accueil du jeune enfant** : crèches collectives, multi-accueil, haltes-garderies, micro crèches ;
- **Garde à domicile** : associations, chèque emploi service.

Dans tous les cas, préparez votre enfant à cette séparation, expliquez lui qui va le garder et pourquoi. Même s'il n'a que quelques mois, s'il ne sait pas parler, il comprend. Il lui faut une adaptation progressive à ce nouveau rythme de vie.

Il existe également des **lieux d'accueil enfants-parents** où vous (père, mère, grands-parents) pouvez rencontrer d'autres parents, préparer en douceur la séparation et la vie en collectivité (crèche, école maternelle...). Ce sont des lieux gratuits et anonymes, sans inscription.

Informations et adresses dans le centre médico-social le plus proche de chez vous (cf. carte et numéros utiles), auprès des Relais assistantes maternelles (RAM-coordonnées ci-dessous), dans votre mairie ou sur le site de la Caf : monenfant.fr. Des aides financières sont disponibles auprès de la Caf : tél. 0820 25 47 10 ou de la MSA : tél. 0811 65 47 00.

Relais assistantes maternelles (Liste mise à jour mars 2019)

AGEN	05 53 48 12 30	MONFLANQUIN, CANCON	06 18 46 32 71
AIGUILLON	06 48 00 24 71	MONTESQUIEU	06 75 09 81 90
BOÉ	05 53 96 08 71	NÉRAC	05 53 65 21 91
BON-ENCONTRE	05 53 47 67 70	PENNE-D'AGENAIS	05 53 71 16 91
BUZET	06 75 09 79 76	S ^T -EUTROPE-DE-BORN, VILLERÉAL	05 53 71 53 05
CASTELJALOUX	05 53 94 12 67	MARMANDE	06 07 06 72 65
CASTELMORON-SUR-LOT	05 53 84 78 65	VAL-DE-GARONNE NORD	
CASTILLONNÈS	05 53 36 84 18	ESCASSEFORT, S ^T E-BAZEILLE	06 40 59 63 86
DURAS	05 53 83 78 65	MEILHAN-SUR-GARONNE, MARCELLUS	06 07 08 42 05
ESTILLAC	05 53 98 09 78	VAL-DE-GARONNE SUD	
FUMEL	05 53 75 05 71	(Fourques-sur-Garonne, Gontaud-de-Nogaret, Mas-d'Agénais)	06 40 51 64 67
GREZET-CAVAGNAN	06 26 96 41 49	CLAIRAC	05 53 89 07 89
LAVARDAC	06 75 09 79 76	TONNEINS	05 53 84 51 43
LAYRAC	05 53 96 65 90	GRAND VILLENEUVOIS	
LE PASSAGE	05 53 98 64 75	VILLENEUVE-SUR-LOT	06 73 92 65 03
MÉZIN	09 66 81 50 15	S ^T E-LIVRADE-SUR-LOT	06 16 85 55 98
MIRAMONT-DE-GUYENNE	05 53 64 26 83	LA CROIX-BLANCHE	06 16 85 55 98

Droits de l'enfant

1.2.3...

nous sommes tes droits :

- Le droit à un nom, à une nationalité ;
- Le droit à une famille et à un foyer ;
- Le droit à un niveau de vie décent, à la protection, à un abri ;
- Le droit d'avoir une alimentation saine et équilibrée ;
- Le droit d'être soigné et d'accéder aux soins ;
- Le droit d'être reconnu et accompagné dans mon handicap ;
- Le droit à l'égalité et à la liberté sans distinction de race, de religion, de nationalité ou de sexe ;
- Le droit à l'éducation, à l'apprentissage ;
- Le droit de jouer, d'avoir des loisirs ;
- Le droit d'être protégé contre les mauvais traitements physiques, psychiques et sexuels ;
- Le droit d'être protégé contre l'exploitation, le travail ;
- Le droit de ne pas faire la guerre, d'être protégé de la violence ;
- Le droit à la liberté de penser, de parole et d'expression ;
- Le besoin d'être aimé.

D'après la *Convention internationale des Droits de l'enfant* adoptée le 20 novembre 1989 par l'Organisation des Nations unies (Onu)

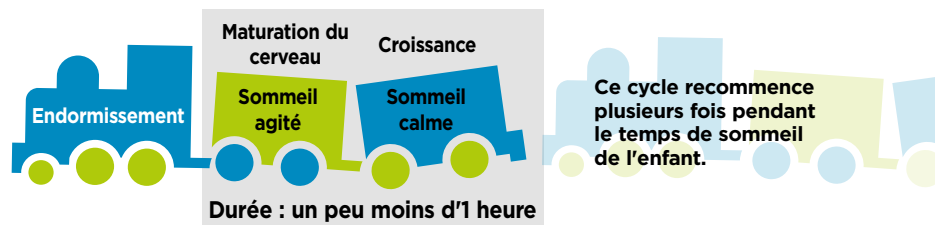
Enfance en danger :



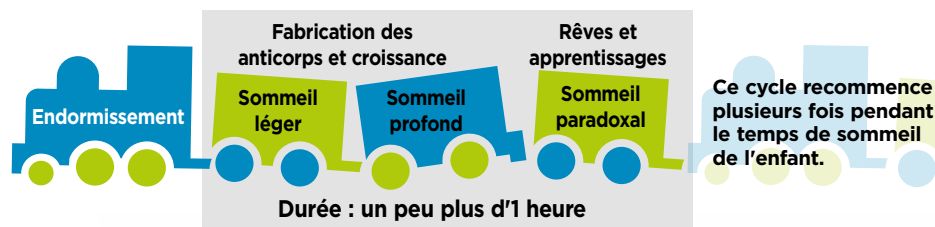
Le train du sommeil

Pour bien dormir, l'enfant a besoin de calme et d'apaisement. Chaque enfant est différent, il y a des grands et des petits dormeurs. Le nombre de siestes varie de 4 à 1 de la naissance à 2 ans. Si votre bébé pleure et s'agite dans son sommeil, il doit être dans la phase de sommeil agité ou entre 2 cycles, n'intervenez pas tout de suite.

- **De la naissance à 3 mois**, un nourrisson dort de 20h à 16h par jour.



- **De 4 mois à 2 ans**, l'enfant dort de 16h à 12h par jour.



ASTUCES

Pour aider bébé à faire ses nuits :

Accentuez le contraste jour/nuit :

- Couchez bébé dans l'obscurité le soir (juste une petite veilleuse si besoin) et laissez la lumière en journée.
- Parlez-lui et jouez le jour et occupez-vous en plus « silencieusement » le soir.

A partir de 4 mois, régularisez les horaires de coucher et de lever à l'aide d'un rituel apaisant.



Ne secouez jamais un bébé

Bébé pleure, c'est sa seule façon de vous dire que :

- Il a faim,
- Il a sommeil,
- Il veut un câlin,
- Il a la couche sale,
- Il a chaud, il a froid,
- Il y a trop de bruit, de monde.

C'est en l'observant, en lui parlant, que vous apprendrez à connaître votre enfant et à décrypter ses cris.

Comment calmer bébé ?

- le prendre dans vos bras, le rassurer, le bercer doucement,
- lui parler, lui chanter des chansons ou écouter de la musique douce,
- lui masser le dos, le ventre,
- lui changer la couche,
- lui proposer de l'eau à boire,
- le promener.

Bébé continue de pleurer

- couchez-le dans son lit sur le dos, sans couverture ni oreiller,
- essayez de retrouver votre calme, faites une pause, respirez profondément,
- demandez, si possible, à quelqu'un de prendre le relais,
- téléphonez ou allez voir des proches avec l'enfant (famille, amis, voisins...).

Si malgré tout, bébé ne se calme pas, mieux vaut le laisser pleurer que le secouer.

Si vous êtes épuisé(e) demandez de l'aide : prenez contact avec votre médecin, votre pédiatre ou des professionnels de la PMI du centre médico-social le plus proche de chez vous.

Si vous secouez bébé, sa tête va balloter d'avant en arrière alors que son cerveau est encore très fragile. Cela provoque des dégâts irréversibles : 10 % des bébés secoués décèdent et près de 50 % sont handicapés à vie.

Source : brochure « Il ne faut jamais secouer un bébé » 2009 - Office de la Naissance et de l'enfance (ONE) - Belgique

CONSEILS

Si bébé fait un malaise, ne le secouez pas, appelez le SAMU (15) ou les pompiers (18).

Même lors de jeux, n'envoyez jamais bébé en l'air, ne le faites pas tourner violemment, ne le secouez pas.

Les bons gestes

Dès son premier mois, **attachez systématiquement** votre bébé lorsqu'il est dans le transat, le cosy, la chaise haute, la poussette... et installez-le au plus près du sol.

L'utilisation du trotteur est inutile et dangereuse :

elle peut retarder le développement psycho moteur et provoquer des accidents domestiques : chutes, brûlures, coups... Son usage et sa commercialisation sont interdits dans certains pays précurseurs dans le domaine de la petite enfance.

Concernant l'utilisation des écrans :

- **avant 3 ans** : jouez, parlez, arrêtez la télé,
- **de 3 ans à 6 ans** : limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille,
- **de 6 ans à 9 ans** : créez avec les écrans, expliquez Internet à votre enfant,
- **de 9 ans à 12 ans** : apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges,
- **après 12 ans** : restez disponible, il a encore besoin de vous !

Source : « 3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir » de Serge Tisseron

Concernant l'utilisation du wifi :

en présence d'enfants, le principe de précaution s'applique. Son usage est d'ailleurs notamment interdit en crèches, haltes-garderies dans les espaces dédiés à l'accueil, aux repos et aux activités des enfants de moins de 3 ans.

(Art. 7 de la loi 2015-136 du 09.02.2015 relative à la sobriété, à la transparence, à l'information et à la concertation en matière d'exposition aux ondes électromagnétiques).



Le siège auto

La loi impose de faire voyager un enfant dans un siège **homologué** adapté à son âge, sa taille et sa morphologie. Et ce, quelle que soit la durée du trajet tout en étant vigilant à la qualité du siège (neuf, confortable...) et à son installation.

Toujours vérifier que les ceintures ne sont pas vrillées et penser à les re-tendre régulièrement. Retirer blouson et sac à dos. Placer le harnais le plus près possible des épaules et le serrer (vous devez pouvoir passer un doigt entre le harnais et le corps de l'enfant).

La norme européenne distingue 5 groupes

Groupe 0 naissance à 9/10 mois (10 kg)

Lit-auto ou nacelle : le bébé reste allongé, c'est la meilleure position pour les premiers mois surtout pour les longs trajets.

Toujours placer la tête de l'enfant vers le centre du véhicule. Attacher le bébé dans la nacelle.

Siège dos à la route : pour les petits trajets quotidiens à l'arrière ou à l'avant de la voiture **dans ce cas penser à désactiver l'air bag.**



Groupe 0+ naissance à 12/13 mois (13 kg)

Version surdimensionnée du précédent, il permet le transport dos à la route sur une plus longue durée.

Groupe 1 9/10 mois à 3/4 ans (9/18 kg)

L'enfant tient bien assis. On peut utiliser un siège baquet avec un harnais à sangles ou un bouclier de protection, il est obligatoirement placé à l'arrière et de **préférence avec le système Isofix.**



Groupe 2 3/4 ans à 6/7 ans (15/25 kg)

Groupe 3 6/7 ans à 10/11 ans (22/36 kg)

Lorsqu'il dépasse les 15 kg et jusqu'à ses 1,50 m, l'enfant peut passer au réhausseur à dossier, fortement recommandé, ou sans dossier pour lequel il est alors important **de vérifier le passage de la ceinture sur l'épaule et non sur le cou.**



Attention : votre enfant pourra s'attacher comme un adulte lorsqu'il aura 10 ans et une taille comprise entre 1,35 m et 1,50 m, permettant à la ceinture de passer sur son épaule et sur le haut des jambes.

Depuis juillet 2013, une nouvelle réglementation (R129) s'impose aux fabricants et fait donc évoluer l'offre proposée.

Progressivement, les sièges relevant de la norme R44-04 seront interdits.

Ce nouveau texte introduit des améliorations importantes pour la sécurité et le confort des enfants en voiture :

- sièges conçus selon la taille de l'enfant,
- meilleure protection en cas de collision latérale,
- système de fixation Isofix généralisé afin de limiter les erreurs d'installation,
- transport des enfants dos à la route jusqu'à 15 mois et 75/80 cm.

N'hésitez pas à consulter la brochure de la prévention routière : « mon enfant est-il bien protégé ? » - février 2017.