

FACILITER LES SOINS D'HYGIÈNE CHEZ L'ENFANT

Votre enfant résiste lorsque vous tentez de lui donner des soins d'hygiène personnelle? Cette fiche est pour vous! Vous y trouverez des trucs et astuces pour favoriser la collaboration de votre enfant à certains soins d'hygiène. *

Votre enfant a besoin de **S'AMUSER** et de se **SENTIR IMPLIQUÉ** dans tous ses soins du quotidien. Plus c'est un jeu, que c'est agréable et que vous avez du plaisir en famille, plus il acceptera les soins!

LAISSEZ ALLER VOTRE CRÉATIVITÉ ET CIBLEZ LES INTÉRÊTS DE VOTRE ENFANT :

- Il aime beaucoup un personnage de dessin animé? Partez en mission avec ce personnage!
- Il adore les véhicules? faites semblant d'en imiter les bruits ou de vous "déplacer" avec ce véhicule!
- Prenez ces moments pour discuter avec votre enfant, inventez des histoires, faites des devinettes, etc.
- Proposez à votre enfant de faire les soins en même temps sur son toutou préféré, une poupée, etc.



* Comme le quotidien des jeunes familles va toujours trop vite, vous pouvez vous faire une liste de toutes ces idées lorsque vous avez le temps et que vous êtes disponible, puis de les afficher aux endroits des soins.

Et rappelez-vous, plus l'enfant sera dans un **ENVIRONNEMENT CALME** et une **POSITION CONFORTABLE** mieux cela se passera pour tous!



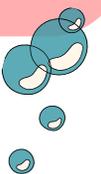
LAVER LES CHEVEUX

- Impliquez votre enfant dans le processus : faites-lui choisir son shampooing (ex. : odeur, couleur), la température de l'eau, sa serviette, etc.
- Expliquez à votre enfant des informations de base (ex. : « À quoi sert le shampooing? », « Pourquoi doit-on se laver ses cheveux? », etc.).
- Les pommeaux de douche amovibles ayant un système ON/OFF pour gérer le débit d'eau sans changer la température peuvent être gagnants. Si vous n'en avez pas ou que votre enfant n'aime pas, utilisez un récipient avec un bec verseur (ex. : pichet, grande tasse à mesurer) pour rincer ses cheveux.
- Effectuez un massage préalablement afin de détendre et de préparer votre enfant.
- Installez des autocollants muraux au plafond pour captiver l'attention de votre tout-petit pendant le lavage des cheveux.
- Proposez à votre enfant de tenir une débarbouillette sur ses yeux, d'utiliser des lunettes de piscine ou un masque de plongée pendant le rinçage.
- Commencez par rincer la pointe des cheveux et ensuite rincez le cuir chevelu.
- Nommez ce que vous allez faire (ex. : « Je vais rincer tes cheveux avec de l'eau, d'accord? »). Ne prenez pas votre enfant par surprise!

POUR RENDRE LE TOUT PLUS AMUSANT!

- Ajoutez des bulles dans le bain.
- Fermez ou tamisez les lumières et mettez des bâtons lumineux (lightstick) dans le bain.
- Variez les jouets de bain: choisissez des contenants ou de la vaisselle en plastique avec votre enfant et apportez-les dans le bain ou permettez-lui d'apporter certains de ses jouets pouvant aller dans l'eau.
- Mettez des bombes de bain, de la pâte à modeler ou de la peinture pour le bain (plusieurs recettes maisons faciles sont disponibles sur internet).

*Adapté de la formation offerte par l'IU DI-TSA: SAC d'outils ergo et de l'épisode 110 du podcast « Ouikid »



BROSSER LES CHEVEUX



- Débutez par un massage de la tête, puis amorcez doucement le brossage des cheveux.
- Assurez-vous d'avoir le matériel nécessaire (favorisez les brosses aux peignes fins, utilisez du démêlant à cheveux).
- Utilisez du revitalisant après le shampoing pour adoucir les cheveux.
- Brossez les cheveux de votre enfant lorsqu'ils sont mouillés, ils glisseront mieux.
- Si votre enfant a les cheveux longs, prenez une section de cheveux dans vos mains et brossez la pointe pour ensuite monter tranquillement vers le cuir chevelu.
- Impliquez votre enfant dans le processus (ex. : on peut lui demander quelle coiffure il/elle préfère après le brossage).

COUPER LES CHEVEUX

- Expliquez à votre enfant à quoi s'attendre (ex. : environnement, cape de coupe, chaise, etc.).
- Lisez des livres sur le sujet (ex. : « Tchà chez le coiffeur de Tralalire »).
- Informez votre enfant et répondez à ses questions (ex. : Pourquoi coupe-t-on nos cheveux? Est-ce que ça fait mal?).
- Préparez votre enfant en jouant au coiffeur avec lui.



CHEZ LE COIFFEUR/COIFFEUSE

- Amenez votre tout-petit en observation à votre rendez-vous chez le coiffeur, il sera moins dans l'inconnu lorsque ce sera son tour.
- Permettez à votre enfant d'amener un objet familier avec lui (ex. : toutou).

À LA MAISON

- Utilisez un couvre-tout / tablier de bricolage pour protéger les vêtements de l'enfant lors de la coupe.

BROSSER LES DENTS

- Expliquez à votre enfant l'information de base (ex. : prévention des caries et des douleurs) sur l'hygiène dentaire.
- Faites choisir la saveur de dentifrice et la brosse à dents à votre enfant (ex. : couleur favorite, lumière, mode électrique, etc.).
- Présentez la brosse à dent à votre enfant, et laissez-le se familiariser avec.
- Utilisez un sablier, un time-timer, sa chanson préférée ou une comptine (ex. : « Brosse, brosse, brosse » de Passe-Partout) pour motiver votre enfant à se brosser les dents pendant 2 minutes, si bien toléré.
- Au besoin, repassez doucement sur les dents de l'enfant afin de réaliser un brossage adéquat et laissez certains choix à l'enfant (ex. : vite vs lent, commencer par quelle section de sa bouche).



COUPER LES ONGLES



- Abordez le sujet de la coupe d'ongles avec votre enfant (ex. : À quoi ils servent? Pourquoi faut-il les couper? Est-ce que ça fait mal? etc.).
- Habituez votre enfant au bruit du coupe-ongle en écoutant le « clic » lorsqu'une autre personne se coupe les ongles.
- Faites une activité qui inclut le massage ou le frottage des mains avec une serviette afin de préparer la peau avant l'activité.
- Coupez les ongles après le bain, ils seront plus mous, ce qui facilitera la tâche.
- Pour les plus vieux: faites un bricolage dans lequel on dessine le contour de la main de l'enfant ainsi que ses ongles. Faites découper les ongles avec des ciseaux par votre enfant.

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord**

Québec