

PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Entre 2 et 5 ans, votre enfant apprend à devenir propre et à prendre soin de son corps. Votre rôle est de l'aider à devenir autonome.



Des signes que votre enfant est peut-être prêt à utiliser le pot :

Sa couche reste sèche pendant plusieurs heures.

Il est curieux : il veut vous suivre aux toilettes.

Il comprend des consignes comme : « Va t'asseoir sur le pot. »

Il peut exprimer ses besoins : « Envie pipi. »



Quand il est prêt :

Encouragez-le à s'asseoir sur son pot : « Veux-tu essayer d'aller faire pipi sur le pot ? »

Invitez-le à aller sur le pot : au réveil, après les repas, avant les dodos.



Quand il utilise le pot :

Enlevez-lui sa couche dans la journée. Mettez-lui des vêtements faciles à enlever et demandez-lui souvent s'il veut aller sur le pot.

Pendant la sieste et la nuit, vous pouvez lui laisser sa couche. Invitez-le à aller sur le pot dès qu'il se réveille.

Avant l'âge de 5 ans, il est difficile pour votre enfant de se retenir toute la nuit ou de se réveiller pour aller aux toilettes.



Si l'enfant s'échappe, faites preuve de patience et continuez de l'encourager : « Ce n'est pas grave, ça arrive parfois. »

Se brosser les dents, matin et soir :

- Brossez-vous les dents devant lui, il voudra faire comme vous.
- Encouragez-le à brosser ses dents lui-même. Finissez le brossage et faites-lui cracher le dentifrice.
- Jouez au dentiste.

Une petite quantité de dentifrice fluoré suffit



Prendre son bain

Quand votre enfant **se déshabille seul**, il peut commencer à apprendre à se laver.

- Invitez-le à laver certaines parties de son corps : « Après avoir lavé tes bras, qu'est-ce qu'on lave ? »

Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance lorsqu'il est dans le bain, même pour quelques secondes.



C'est gratuit ! Jusqu'à la fin de ses 9 ans, votre enfant a droit à un examen dentaire par année.

Moi, parent...

Quelle est ma routine pour prendre soin de moi ?

Comment puis-je encourager mon enfant à prendre soin de son corps ?

Comment est-ce que j'aide mon enfant à apprendre à aller à la toilette ?

