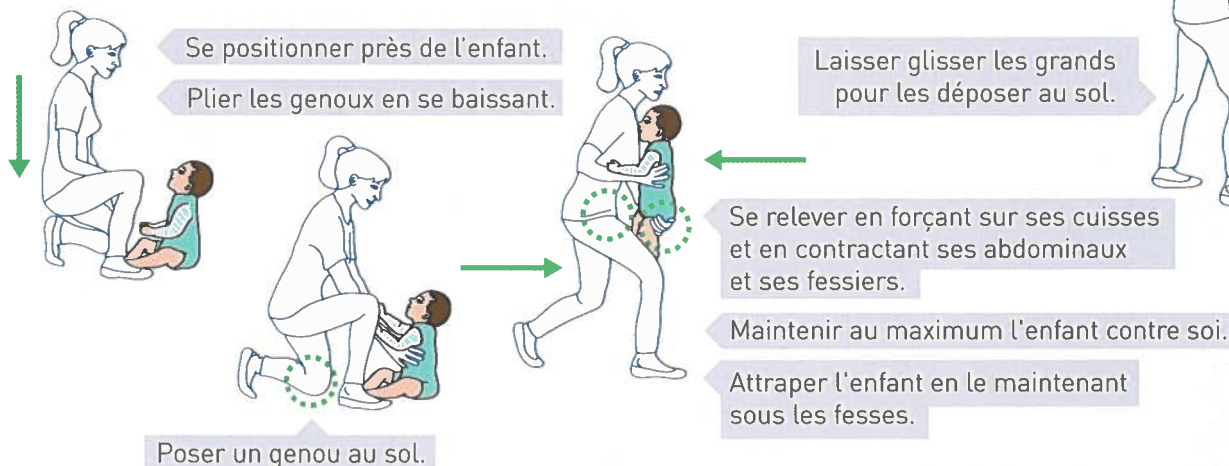


PRÉVENIR LE MAL DE DOS

Les lombalgies et autres troubles musculo-squelettiques n'épargnent pas les professionnelles de la petite enfance. Adapter son cadre de travail et anticiper chacun de ses gestes en évitant les mauvaises postures permet de les prévenir.

Porter un enfant

- Anticiper au maximum ses activités afin d'avoir le temps de laisser marcher l'enfant plutôt que d'avoir à le porter.
- Solliciter la participation de l'enfant pour limiter la répétition d'efforts de manutention.
- Se mettre à la hauteur de l'enfant pour ne pas avoir à le soulever.



Coucher un enfant

- Descendre le côté amovible du lit.
- Se placer de 3/4 face au lit.
- En fente avant, fléchir les jambes jusqu'à pouvoir déposer l'enfant.



Lever un enfant

Dans la même position que le coucher, ramener l'enfant rapidement contre soi lors du redressement.

Changer un enfant

- Réaliser le change à une hauteur définie selon sa taille et l'âge de l'enfant.
- Toute la durée du soin, coller son bassin au mobilier utilisé.



Nourrir un enfant

- S'installer confortablement.
 - Assise au sol, caler son dos contre un mur à l'aide d'un coussin.
 - Assise dans un fauteuil, se caler au dossier.
 - Assise dans un lit, placer un oreiller dans son dos.



Poser et retirer un enfant de sa poussette

- Placez-vous de 3/4 face à l'assise de la poussette.
- En fente avant, plier les jambes pour déposer l'enfant dans la poussette.
- Pour retirer l'enfant, se placer de 3/4 face, jambes fléchies en fente avant et remonter l'enfant sans à-coups.

