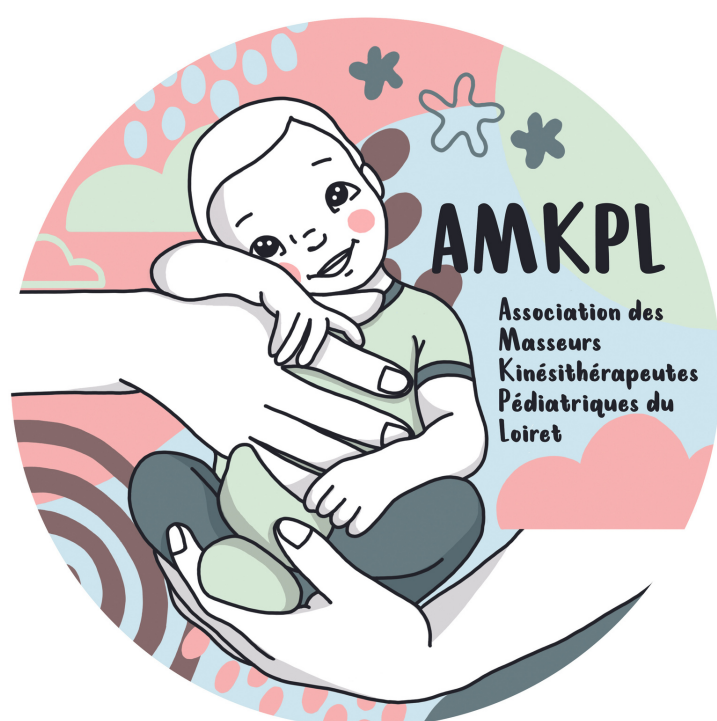


Petits conseils



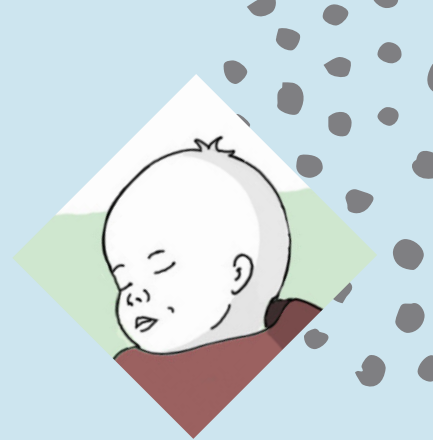
Pour une motricité plus libre
de bébé

Réalisé par l'équipe de kinésithérapeutes de :



2023

Quand bébé dort :



 A plat dos, ni sur le côté, ni sur le ventre

Dans le lit, 1 seul matelas

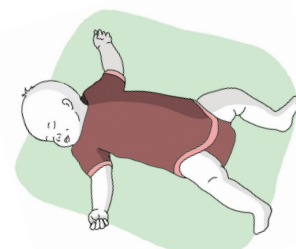
Dans le lit parapluie, pas de matelas

Matelas non incliné (sauf indication médicale particulière)

Aucun accessoire dans le lit



Alterner le couchage tête aux pieds et pieds à la tête pour symétriser les stimulations (porte/lit des parents...)



Si bébé s'est endormi dans le cosy pendant un trajet, le sortir du cosy et le remettre à plat pour la suite de son sommeil

Et si bébé a déjà un côté préférentiel ?

Pas de panique ! Bébé se place dans sa position de confort en dormant, cette position se symétrisera avec les exercices pendant ses temps d'éveil.

Pendant les siestes , positionner une illustration en noir et blanc du côté où bébé tourne moins facilement la tête pour favoriser l'endormissement en rotation de ce côté



En cododo, placer bébé de sorte que les parents soient du côté inverse au côté préférentiel



Quand bébé est éveillé :

Installations à la maison



Aucun écran allumé dans la même pièce que bébé.

Privilégier des supports fermes (tapis de sol...)



Eviter les supports trop moelleux et entravants (poufs avec microbilles de polystyrène, coussin d'allaitement...). Pas de cale-bébé assis.

Le transat est à utiliser uniquement quand la situation le nécessite et sur des temps très courts.

Dans les 2 premiers mois, le bain se fait dans une petite baignoire, tenu par un adulte.

A partir de 2-3 mois, possibilité de "bain libre" dans une grande baignoire à plat dos avec 1 à 2 cm d'eau **sous surveillance constante** pour laisser bébé libre de ses mouvements



Ne pas utiliser de trotteur ! l'enfant n'apprend pas à protéger son visage en posant ses mains (réactions parachutes). Il se retrouve à la hauteur de certains objets auxquels il ne devrait pas avoir accès à son âge, avec des risques de marche sur la pointe des pieds par la suite.



Eviter l'installation dans des espaces cloisonnés opaques pour favoriser le développement visuel et l'orientation du regard dans toutes les directions

En extérieur

Réserver le cosy pour les déplacements en voiture, avec des pauses toutes les 1h30 pour sortir bébé du siège et le laisser se dégourdir



Privilégier le portage à bras, en écharpe... (stimulation de l'oreille interne, bébé à hauteur des adultes, champ visuel plus large...), garder la poussette pour les déplacements longs



Les jeux avec bébé

de 0 à 3 mois



Variation des positions de jeux : sur le dos, sur les côtés, sur le ventre, dans les bras...



Stimuler les sens :



Audition : parler au bébé, chanter, utiliser des jouets sonores doux

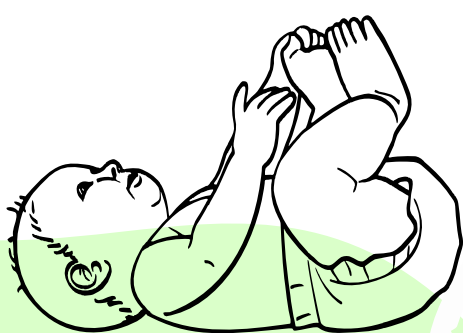
Vue : fixation et poursuite du regard avec objets contrastés (noir et blanc), une pièce pas trop éclairée, en présentant les objets à 20-30 cm du regard

Toucher : portage, massage, soins quotidiens, jouets avec des textures différentes, peau à peau



Goût et odorat : laisser bébé mettre ses mains dans la bouche ainsi que les jouets, favoriser le peau à peau pour avoir l'odeur des parents

Favoriser l'enroulement de tout le corps ("petite boule" à chaque change)



Les jeux avec bébé

de 3 à 6 mois

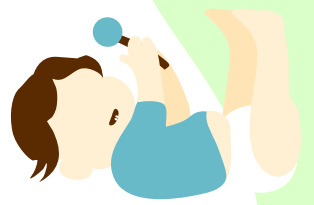


Variation des positions de jeux : sur le dos, les côtés, sur le ventre, dans les bras...

Enlever l'arche au maximum vers 3 mois.



Positionner un ou deux jouets maximum à portée de main sur les côtés

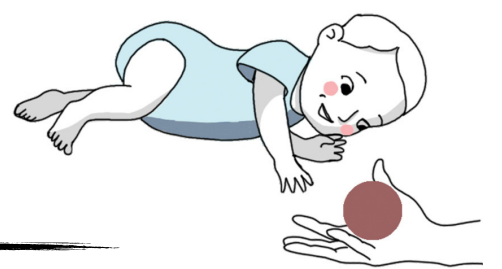


Continuer de stimuler la manipulation des jouets

Stimuler le regroupement pieds-mains-bouche (jeux avec des chaussettes à grelots, des anneaux accrochés sur les pieds...)

Favoriser les passages dos-côtés puis côtés-ventre et inversement : en accompagnant au départ puis en stimulant avec un jouet

Favoriser les pivots (à plat ventre, déplacements sur les côtés en "pendule")



Verbaliser les mouvements que l'on fait faire à bébé

Utiliser le mimétisme (caché-coucou...)

Les jeux avec bébé

de 6 à 9 mois



Stimuler vers les déplacements en rampé (positionner les jouets au bout des doigts vers l'avant) puis vers le quatre pattes (surélever les jouets d'environ 20 cm).

Une fois le quatre pattes acquis, l'enfant trouve la position assise seul. En position assise, favoriser les retours vers le plat ventre ou le quatre pattes en passant par "la sirène".



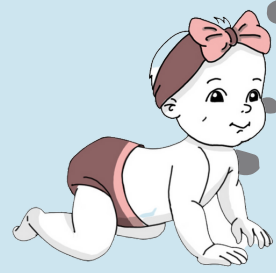
Eviter tout déplacement sur les fesses

Ne pas utiliser de trotteur



L'enfant passe beaucoup de temps à manipuler et observer les jouets, les jeter... Il intègre notamment les effets de la gravité, les textures, les formes... Il faut donc lui mettre à disposition des jouets divers (taille, forme, poids, matière, texture...)

Les jeux avec bébé de 9 à 12 mois



Stimuler les déplacements à quatre pattes et l'escalade des supports qui favorisent la musculature du rachis et des hanches ainsi que les réactions de protection (mains au sol)

Laisser le champ libre aux déplacements de bébé tout en sécurisant son environnement (prises électriques, objets fragiles hors de portée de main...)

Stimuler le redressement face à un support : disposer les jouets à une hauteur d'environ 40cm et éloigner les progressivement du bord afin que l'enfant se mette à genoux puis passe un pied en appui et enfin pousse sur ses jambes pour se positionner debout avec appui des bras



C'est le début des jeux de "construction". Bébé commence à vider/remplir un contenant, empiler/encastrer des jouets. N'hésitez pas à lui mettre à disposition des boîtes, cubes, jeux d'encastrement...



Eviter tout déplacement sur les fesses

Ne pas utiliser de trotteur

Ne pas "faire marcher" l'enfant en le prenant par les mains



Les jeux avec bébé

de 12 à 18 mois



Stimuler les déplacements à quatre pattes et l'escalade (montée/descente des escaliers sous surveillance par ex) puis debout, le long de supports d'abord stables puis mobiles et enfin d'un support à l'autre



L'enfant se lâchera lorsqu'il se sera suffisamment entraîné et qu'il sera en confiance



Ne pas "faire marcher" l'enfant en le prenant par les mains

C'est le début du jeu fonctionnel (mettre un chapeau sur la tête, mettre les chaussures de papa ou maman par ex).

Laissez votre enfant manipuler certains objets du quotidien non dangereux pour lui



N'hésitez pas à laisser votre enfant crayonner sur un papier, tenir sa cuillère seul pour manger...

Jouez avec lui à lancer des balles par ex, lisez-lui des livres en le laissant tourner les pages seul



Les jeux avec bébé

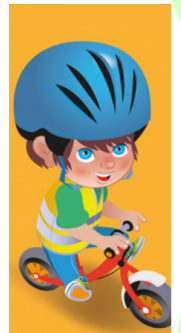
de 18 à 24 mois



Bébé marche ou court de plus en plus vite, emmenez-le se promener sur des terrains variés (cailloux, sable, forêt, aires de jeux...) pour favoriser musculature et équilibre



Vous pouvez également proposer à bébé de commencer à conduire une draisienne ou une trottinette (avec casque de protection)



C'est le début du jeu symbolique : bébé aime jouer à faire semblant

Favorisez les jeux de dinette, poupée, voitures, etc, pendant lesquels il reproduira des scènes vécues



N'oubliez pas que l'ennui est source de curiosité et de créativité!

Votre enfant apprendra petit à petit à jouer seul, accompagnez le progressivement en lui proposant des jeux ou activités qu'il peut faire seul.

Mais attention, toujours pas d'écran pour pallier à l'ennui !!

