BEBE

Pour Vous: Parents,

Devenez acteurs du développement de votre nourrisson

De la naissance à ses premiers pas

Ce livret a été conçu avec le soutien de

LIFETIME PROJECTS

coopérer, s'engager, partager

Avant-propos

L'arrivée d'un bébé est source de bonheur pour les parents et de grande découverte surtout pour le premier.

Le désir de bien faire avec ce petit être humain est source de questionnement : Comment porter mon enfant ? Comment l'allonger pour dormir ? Que faire si mon bébé pleure ? Quels jeux pour l'éveiller ? Quand faut il commencer à diversifier les repas ? ...

Ces questions sont d'autant plus prédominantes lorsque votre nourrisson est né avant terme. Vous voulez bien faire : le protéger, le surveiller, le cajoler ...

Ce livret a pour objectif de transmettre des conseils d'attitudes à adopter avec votre bébé, de sa naissance à ses premiers pas, afin de stimuler son développement moteur, sensitif, social et cognitif.

L'implication des deux parents, de la mère et du père est essentielle pour que ce petit être humain soit en harmonie.

Il est également adressé aux professionnels de santé, de crèches, aux assitantes maternelles, aux enseignant(e)s de maternelle.

Ophélie MARTIN
Etudiante en 3ème année de kinésithérapie à Dijon

SOMMAIRE

LE PORTAGE.....2
LE CHANGE.....3
LE DODO 4
MOMENTS DE COMPLICITÉ.....5
LES JEUX.....7
L'ALIMENTATION.....8
À ÉVITER 9
DÉVELOPPEMENT PSYCHO-MOTEUR DU NOURRISSON.....10
VOTRE BÉBÉ A DES DIFFICULTÉS 11

Le Portage

Moments de détente dans les bras de maman ou papa...

Lorsque vous le portez dans vos bras, veillez à bien tenir sa nuque et ses fesses : bébé est plus rassuré !

Variez les positions : face à vous, dos à vous, sur le côté...
et à *hauteur de bisous !*

Veillez à ce que les genoux soient au dessus des hanches

Lorsque vous allaitez votre bébé ou vous lui donnez le biberon, pensez également à changer de côté régulièrement !

Ces positions favorisent le **développement** du nourrisson, la **découverte de son environnement ,** l'attachement entre la mère et son enfant, **détente et bien être**, sentiment de **sécurité** de **confiance.**

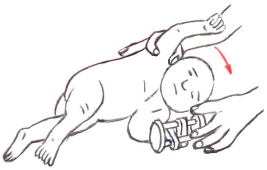
Être bercé, apaisé, allaité... sont des liens tactiles, visuels, proprioceptifs qui permettent à l'enfant de comprendre la présence de l'autre et de trouver sa place dans ce nouveau monde.

Le Change

(1) ***(2)*** ***(3)***

Pour poser votre enfant sur la table à langer ou tout autre endroit, soutenez le sous les fesses et sous le ventre ***(1)***.
Amenez le à rouler sur le côté ***(2)*** *puis sur le ventre ou le dos* **(3)**.

Pour le reprendre dans vos bras, mettez d'abord l'enfant sur le côté, avant de l'asseoir.



Avec un jouet (hochet par exemple) placé à côté de lui, vous pouvez stimuler son retournement
(ceci amène le bébé à rouler sur le côté pour se retrouver sur le ventre)

Quand il est éveillé, **laissez le quelques minutes à plat ventre**
et cela dès la naissance !

Il trouvera ainsi sa force pour soulever sa tête, et prendre appui avec ses mains.
Ainsi petit à petit il découvrira le monde en rampant, puis à 4 pattes,
avant de se mettre debout entre 12 et 18 mois.

Mettez lui des chaussettes de couleur :
Votre bébé prendra conscience des parties de son corps et attrapera ses pieds!

Le Dodo

Pour un sommeil sans risque

- Couchez toujours votre enfant sur le dos,
- Dans son propre lit,
- Sur un matelas bien ferme,
- Dans une turbulette de taille adaptée,
- Dans la chambre parentale, si possible durant les premiers mois de vie.
- Ne mettez pas d'oreillers, coussins, couverture, peluches dans le lit de votre enfant
- Evitez les mobiles au dessus du lit
- Sans tabac ni avant ni après la naissance
- Température ambiante de la chambre 18-20°C, si possible
- Tournez le lit régulièrement pour éviter toutes malpositions (plagiocéphalie, torticolis...)

Si votre bébé a des "coliques" (soucis digestifs), vous pouvez lui masser le ventre, ou le positionner sur le ventre sur votre avant-bras pour le bercer.
Si votre bébé a des régurgitations, parlez en à votre pédiatre/médecin.

Mais le dodo se fait toujours sur le dos !

Limiter la tétine et/ou le pouce, le plus tôt possible !

La tétine et/oulepouce risquent de favoriser :

- *Les infections ORL (rhinos, otites...)*
- *La mauvaise position de la langue, favorise les déformations du palais, des mâchoires et des dents*
- *Un mauvais sommeil*
- *Un retard de langage oral, avec possibilité de troubles d'articulations plus tard*

Acceptez que votre enfant s'exprime même par des pleurs.
Cherchez la cause ! A t-il faim ? Est-il sale ? A t-il sommeil ?
A t-il de la fièvre? ...
Et le problème est résolu la plupart du temps !

Le bain est un moment idéal pour masser votre enfant !

Le massage va lui permettre de :

- prendre conscience de ses limites corporelles
- stimuler son développement
- améliorer son sommeil
- le soulager des coliques, constipations...
- faciliter ses relations avec autrui

En 8 temps :

Répétez les manœuvres 4 à 5 fois chacune
Veillez aux réactions de votre bébé, Expliquez lui vos gestes, énoncez les parties de son corps, chantez lui des comptines, faites des mimiques ...

1. Cuisse – Jambes – Pieds

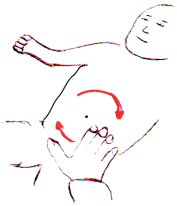
Rapprochez et écartez vos mains
Massez ses petits pieds, les voûtes plantaires …

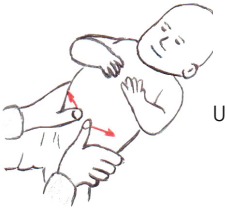
2. Dos

Dirigez les mains posées sur le cou vers les fesses
Puis réalisez des cercles
et en dernier dirigez la main posée sur la fesse vers l'épaule opposée

3. Ventre

Réalisez des cercles autour du nombril,
dans le sens des aiguilles d'une montre





Un pouce de chaque côté du nombril, écartez les pouces

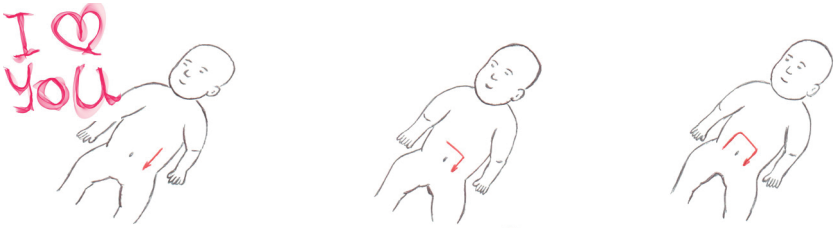
Depuis l'épaule, dirigez votre main vers la hanche opposée,
alternez les mains

Ces mouvements au niveau du ventre soulageront votre bébé en cas de constipation, de coliques …

4. I LOVE YOU

Tracez un **I** sur le côté gauche du ventre

Tracez un **L** , puis un **U** , allant de droite à gauche



I → **LOOOVE** → **YOUUU**

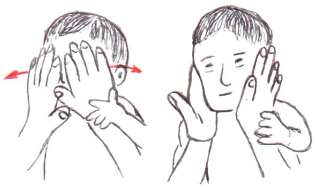
5. Thorax

Déplacez les mains sur le côté du thorax.

6. Bras - Avant Bras - Mains

Rapprochez et écartez vos mains et massez ses petites mains ...

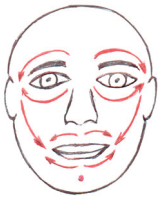
7. Visage



Posez vos mains sur le visage de votre enfant et écartez les.
Vous ouvrez un magnifique livre : le visage de votre enfant !

Puis réalisez des cercles autour du visage, le contour des yeux, le long du nez, le menton, les gencives, l'intérieur des joues...

Afin de stimuler la mastication, la déglutition, le langage ...

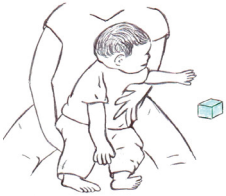


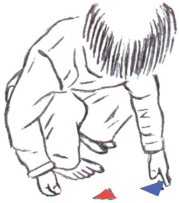
8. Et un BISOU pour grandir !!!

Les Jeux

Le sol : le meilleur milieu pour explorer son corps !

En recherchant ses appuis, son équilibre, sa posture, votre bébé va trouver naturellement les mouvements conduisant à la marche.





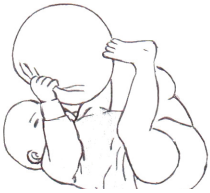
Placer des jeux de préférence sur le côté, et non face à lui afin de stimuler ses retournements, son exploration visuelle...

Variez les formes (éponges, balles, pâte à modeler, tissu...), les textures (sable, riz, coton, velours...).

Il vaut mieux seulement deux à trois jouets pour que votre enfant s'amuse !

Chanter lui des **comptines,** des **poèmes**, des **chansons** afin de développer l'audition, le rythme, l'imagination et la coordination des mouvements.

Racontez lui des **histoires,** faites des **mimiques,** des **gestes, riez, imitez**



Par les jeux, les relations, les stimulations, une communication avec maman et papa peut s'instaurer. Le langage est stimulé.

Des jeux extérieurs intéressants pour développer l'équilibre de votre enfant : la balançoire, le toboggan...

Plus votre enfant aura d'expériences motrices, sensorielles et d'interactions avec ce qui l'entourent, au maximum il aura de chance de développer ses capacités globales.

Donnez lui de l'espace et laissez le expérimenter !

«Je commence à m'étirer, porter ma main à la bouche pour téter, j'agite la tête pour savoir si il n'y a pas quelque chose à manger … J'ai faim maman, vite !!! »

Position : «califourchon»

L'allaitement est recommandé
pour les besoins nutritionnels de votre bébé et
la protection des infections gastro-intestinales.

Vous pouvez adopter différentes positions :
berceuse, ballon de rugby, califourchon.

Position : «ballon de rugby»

Position: «berceuse»

Arrêtez progressivement l'allaitement :

Supprimez d'abord les tétées de milieu de journée,
remplacez les par le biberon, et en dernier celle du matin.
Dans tous les cas votre bébé a besoin de lait jusqu'au 6e mois, minimum !

Diversifiez les repas à partir de 4-6 mois

Faites lui découvrir des saveurs et textures nouvelles.
Un seul aliment nouveau à la fois !

- Faites lui observer, sentir, toucher, et goûter, les légumes puis les fruits, au biberon ou à la petite cuillère (soupe puis purée de légumes sans ajout de sel / compote de fruits bien mûrs, crus ou cuits et mixés sans ajout de sucre !)
- Variez les poissons et viandes
- Introduisez les produits laitiers : yaourts, fromages...
- Pour les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain, ...proposez lui à partir de 8 mois.

Il refuse un aliment ? N'insistez pas, proposez le à nouveau quelques jours plus tard.
L'enfant a besoin d'au moins 5 à 6 dégustations pour se familiariser.
Respectez ses goûts et ses préférences !
Quand la cuillère est-elle adaptée ? Quand votre enfant ne la mord pas, quand il la sert avec les lèvres lorsque vous l'enlever de sa bouche et quand la langue ne repousse pas la cuillère !

Des que votre enfant prend un repas complet avec une alimentation diversifiée, il est préférable de donner un lait de croissance ou du lait entier.

Le lait reste la base de sa nourriture !

A éviter

- **Ne pas le poser assis au sol s'il ne sait pas s'y positionner de lui même** : il reste figé dans cette position ! Par le ramper et/ou déplacement à quatre pattes, votre enfant va apprendre à s'asseoir de lui même.

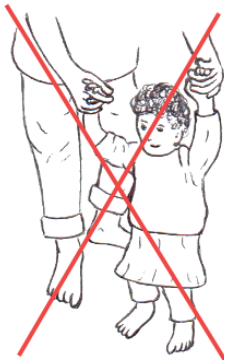
- **Eviter les arches de jeux ou mobiles**
  l'enfant est incité à regarder uniquement devant lui.
  L'enfant doit explorer ce qui l'entoure pour prendre conscience de son environnement.

- **Ne pas l'installer dans un youpala ou trotteur**

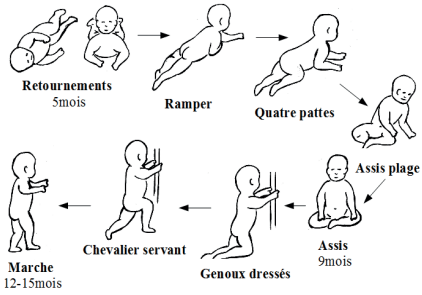
Il ne permet pas à l'enfant de marcher plus tôt mais produit l'effet inverse :

- risque de marcher sur la pointe des pieds
- absence de réflexes de protecttion avec les mains en cas de chute
- empêche de trouver l'équilibre
- perturbe la découverte de l'espace avec son corps
- contraire au redressement naturel

- **Ne pas tenir l'enfant par les mains pour l'aider à marcher**
  Votre enfant doit apprendre à avancer de lui même par exemple en poussant un objet.



Vous pourrez accompagner votre nourrisson en partageant, en jouant et en le guidant dans ses étapes de développement.



Au cours des **trois** premiers **mois**, votre bébé va acquérir le **port de tête**
En bougeant de plus en plus, il va apprendre à se retourner et tenir la position plat ventre.

Puis, il va commencer à se déplacer en rampant, à quatre pattes et venir s'asseoir vers **9 mois**

Curieux d'explorer, il va découvrir la verticalité à genoux dressés, en chevalier servant et par la **marche** entre **12 et 18 mois**.

Age (mois)	*Motricité*	*Préhension*	*Langage*	*Relationnel*	*Et votre bébé, il en est où ?*
3 4 5	**Tenue de tête**	Secoue un hochet La main est attirée par un objet Porte à la bouche	Gazouille	**Sourire réponse** Rit aux éclats	....
6 7 8	Se tient assis avec soutien Retournements	Attrape l'objet pince pouce-autres doigts	Babille	Reconnaît les visages familiers	....
9 *10* *11*	**Assis sans soutien** Rampe au sol, 4 pattes, debout avec appui ...	Passe l'objet d'une main à l'autre, Attrape l'objet pince pouce-index	**Papa Maman**	Fait "au revoir" "bravo" **Mimiques** Tend les bras	....
12 *18*	**Marche**	Lâcher volontaire de l'objet, donne sur ordre un objet	Réagit à son prénom 5-10mots	Donne l'objet	....
24	Court Monte les escaliers Enjambe les objets...	Superpose plusieurs cubes	**Jargon 50mots**	Obéit aux ordres simples	.....

Votre bébé a des difficultés...

Des inquiétudes ou des doutes sont émis par vous, parents, lorsque vous observez :

- un bébé « tout mou », qui ne tient pas sa tête ou son dos, ou qu'il est trop calme (hypotonie)
- un bébé « raide », des muscles « durs » (hypertonie)
- une agitation excessive
- la tête est toujours tournée du même côté (torticolis), parfois déformée (plagiocéphalie)
- il se déplace sur les fesses
- il tombe mais ne sait pas se protéger
- il marche sur la pointe des pieds
- il a des difficultés à s'alimenter (au sein ou au biberon) à mastiquer, à prendre les repas à la cuillère ….
- il communique/parle peu (vocalise, gestes, regards, sons ...), il ne réagit pas aux bruits, il ne comprend pas les situations familières...
- ...

Autant d'observations qu'il faut énoncer à votre **pédiatre ou médecin**, afin d'entreprendre , si besoin est, des soins auprès d'un **kinésithérapeute**. D'autant plus si la grossesse fut difficile, si des souffrances néo-natales ont eu lieu, si votre enfant est né prématurément …

N'attendez pas les effets des remèdes traditionnels ou de grands mères !

Le plus tôt sont décelées des anomalies, le plus tôt peut avoir lieu une prise en charge et le plus utile elle sera !

Notes pour vous

- Parmi ces conseils, lesquels pratiquiez vous avant la lecture de ce livret ?

.....

.....

- Quels conseils vont vous être utiles ?

.....

.....

- Que souhaitez vous mettre en application ?

.....

.....

Vos notes personelles:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notes pour vous

Conception/ Rédaction : Ophélie Martin
Création graphique : Marcel Martin, Jessica Dominique
Relecture : Sophie Lindeperg (Cadre de santé du pôle rééducation et pédiatrie du CHU Dijon),
Nadia Gourdon (Kinésithérapeute libérale),
Anne Durand (Orthophoniste libérale)
Membres de l'association LifeTime Projects :
Laetitia Craig (Directrice en France),
Fanny Njattang et Herwin Nanda (Equipe au Cameroun),
Dr Sylvie Kwedi et
Dr Roland Roger Ngoulidja (Médecins au Cameroun)

Sources photos :
Toutes les photos et infographies utilisées sont libres de droit et/ou ont été créées par Marcel Martin.

LIFETIME PROJECTS
coopérer, s'engager, partager