

Le positionnement précoce est essentiel au bon développement moteur des bébés. Des positions variées et soutenantes, comme le temps passé sur le ventre et le jeu au sol, encouragent les mouvements naturels, développent la force et la coordination, et aident les bébés à acquérir les compétences nécessaires pour atteindre les étapes du développement moteur à leur propre rythme. Veuillez prendre en compte les recommandations suivantes :

Flexion (garder votre bébé dans une position pliée/fléchie) : ceci place les muscles abdominaux dans une bonne position pour travailler et se renforcer

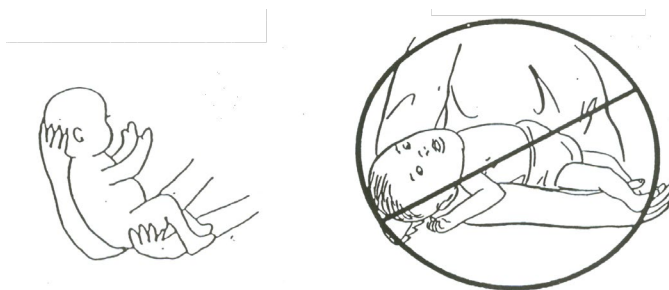
Ligne centrale : encouragez votre bébé à amener sa tête vers le centre, à porter ses mains à sa bouche et à jouer avec ses mains au milieu

Préférence de la tête : il arrive parfois qu'un bébé tourne souvent la tête d'un seul côté. Si vous remarquez une préférence:

- Encouragez votre bébé à tourner la tête de l'autre côté en vous plaçant vous-même ou en plaçant des jouets de ce côté
- Placez votre bébé sur le côté et changez de côté souvent lorsqu'il est réveillé
- Lorsqu'il/elle est réveillé, votre bébé devrait passer de courtes périodes sur le ventre, avec supervision, et pouvoir regarder des deux côtés
- Dans le lit de votre bébé, placez-le de façon à ce qu'il doit tourner la tête de l'autre côté pour vous voir entrer dans la chambre

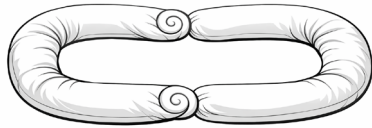
#### T

Tenir votre bébé : lorsque vous prenez votre bébé, soutenez sa tête, ses bras et ses fesses afin de l'amener dans une position repliée ou recroquevillée, où il se sentira en sécurité et bien soutenu.

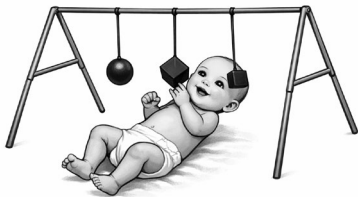


#### Suggestions de positionnement pendant le jeu :

Roulez une couverture et placez-la en forme de « U » pour aider à amener la tête et les épaules de votre bébé vers l'avant. Utilisez une deuxième couverture pour rapprocher les genoux de votre bébé. Retirez les serviettes roulées une fois que votre bébé peut atteindre le centre et ses genoux par lui-même.



Placez les jouets (par exemple une arche de jeu) ou votre visage au-dessus de la poitrine de votre bébé pour encourager les mouvements de portée et le jeu à la ligne centrale, couchez votre bébé sur vos genoux ou couchez sur le côté, des deux côtés



Pour de courtes périodes, un siège pour bébé est une bonne façon de favoriser une position fléchie et d'encourager votre bébé à porter ses mains à sa bouche et vers la ligne centrale. Vous pouvez aussi encourager les premiers mouvements pour atteindre des jouets.



### Positionnement sur le ventre

C'est important de placer les bébés sur le ventre. Ceci favorise le développement du contrôle de la tête et renforce les muscles des bras et de l'abdomen. Encouragez votre bébé à lever la tête en utilisant votre visage, un miroir ou un jouet préféré. Il est recommandé que les bébés passent environ 50 % de leur temps d'éveil supervisé sur le ventre. Si votre bébé n'aime pas cette position, offrez-lui plutôt de courtes périodes de jeu sur le ventre, mais plus fréquentes. Voici quelques façons de rendre cette position plus facile:



Au fur et à mesure que votre bébé devient plus fort, vous pouvez aider en plaçant votre main sur les fesses de votre bébé et en appuyant fermement vers l'arrière et vers le bas pour transférer le poids du bébé de son visage.



### Santé des hanches

Lorsque vous envelopper votre bébé, laissez de l'espace pour que ses hanches puissent bouger vers le haut et vers l'extérieur. Pour les sièges d'auto, un siège plus large permet aux hanches d'être écartées, ce qui place les hanches dans une meilleure position. Pour les porte-bébés et les écharpes, assurez un bon soutien des cuisses jusqu'aux genoux et laissez suffisamment d'espace pour que les jambes puissent être écartées. Veuillez-vous référer au lien suivant pour plus d'information : <https://hipdysplasia.org/infant-child/hip-healthy-swaddling/>

### Jouets utiles

À certains moments, offrez à votre bébé des jouets plus « solides » à manipuler, par exemple des jouets avec des anneaux qui s'attachent ensemble ou des hochets pour bébé, afin qu'il puisse commencer à développer ses habiletés manuelles.

N'oubliez pas que chaque bébé est différent. Certains prendront plus de temps que d'autres pour acquérir de nouvelles habiletés. Si vous avez des questions concernant l'information dans ce feuillet, n'hésitez pas à communiquer avec votre équipe de soins de santé.