

Le temps sur le ventre supervisé chaque jour est important pour le développement de la motricité globale de votre bébé car ceci aidera à :

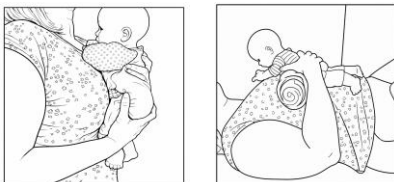
- Développer le contrôle de sa tête
- Renforcer les muscles du haut du corps et de l'abdomen
- Prévenir ou limiter la plagiocéphalie ou l'aplatissement de la tête
- Développer d'autres habiletés motrices, comme rouler, s'asseoir, ramper, etc.

Les bébés devraient jouer sur le ventre **plusieurs fois par jour**. À partir de l'âge de 3 mois, les bébés devraient être encouragés à jouer sur le ventre pendant au moins 30 minutes par jour, réparties tout au long de la journée lorsqu'ils sont éveillés. Les conseils suivants aideront à augmenter la tolérance de votre bébé au temps sur le ventre :

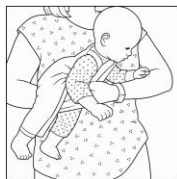
- Encouragez le temps sur le ventre après les siestes, lorsque votre bébé est reposé, éveillé et prêt à jouer
- Encouragez des périodes courtes mais plus fréquentes et permettez à votre bébé de prendre des pauses au besoin
- Amusez-vous avec votre bébé! Parlez-lui, chantez-lui des chansons et utilisez une variété de jouets qu'il aime. Certains bébés aiment regarder leur reflet dans un miroir
- Les bébés aiment être près de leurs personnes soignantes

Voici quelques façons de jouer avec votre bébé lorsqu'il est sur le ventre :

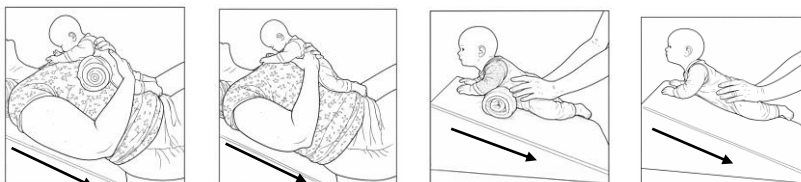
- Placez votre bébé sur votre poitrine. Assurez-vous de garder ses bras repliés près de son corps.



- Portez votre bébé à plat ventre contre votre avant-bras ou contre votre épaule tout en soutenant sa tête et son corps.



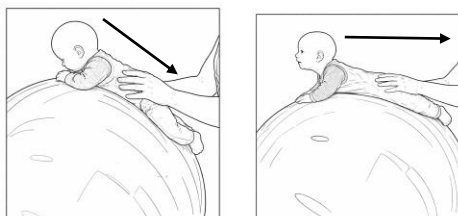
- Essayez de placer votre bébé sur une surface inclinée ou avec une petite serviette roulée sous sa poitrine et ses aisselles pour lui offrir un soutien supplémentaire.



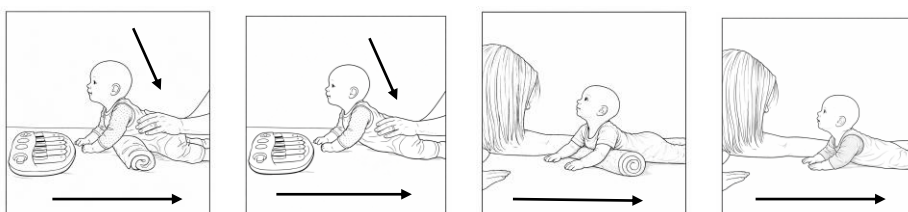
- Placez votre bébé sur le ventre, à travers vos cuisses, tout en soutenant sa tête et son tronc au besoin.



- Essayez le temps sur le ventre sur un ballon thérapeutique. Commencez avec votre bébé en position inclinée, les fesses plus basses que la poitrine. Progressez graduellement jusqu'à ce que son corps soit en position horizontale (à plat), tout en le soutenant de façon sécuritaire.



- À mesure que votre bébé progresse, faites le temps sur le ventre sur une surface ferme et plane. Cette position est plus difficile que lorsque son corps est incliné.
- Pour faciliter l'activité, essayez d'appliquer une légère pression vers le bas au niveau de ses fesses, en direction de ses pieds.
- Installez-vous au sol face à votre bébé pendant le temps sur le ventre. Les bébés adorent les interactions face à face!



Amusez-vous en jouant avec votre bébé tout au long de la journée! Si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé.