

Indépendance pour les aptitudes de soins personnels

Ergothérapie

Les aptitudes de soins personnels, notamment s'habiller, aller aux toilettes et se laver, font partie intégrante de notre vie quotidienne. Il est important de susciter l'intérêt et la coopération de votre enfant dès son plus jeune âge pour qu'il puisse prendre soin de lui-même, et ce, pour plusieurs raisons, notamment :

- Développement de l'estime de soi.
- Participation physique active.
- Avantages thérapeutiques.

Ne manquez donc jamais une occasion d'encourager l'indépendance chez votre enfant. Comme elles sont quotidiennes, les tâches de soins personnels peuvent être mises en pratique régulièrement.

Pour promouvoir l'indépendance

- Reconnaissez et encouragez toute tentative ou tout effort de votre enfant pour aider à accomplir les tâches. Encouragez votre enfant et félicitez-le, même s'il n'a fait qu'un petit effort.
- Établissez un lieu et une routine pour favoriser l'indépendance en matière de soins personnels.
- Donnez à votre enfant le temps de répondre et d'essayer de participer ou de terminer la tâche.
- Avec de la répétition et de la pratique, votre enfant commencera à anticiper la prochaine étape et vous pourrez retirer vos indices.

- Tenez compte de la position de votre enfant pendant la tâche. L'enfant doit se sentir en sécurité physiquement pour participer : les pieds à plat au sol, les genoux et les hanches fléchis.
- Donnez l'exemple à votre enfant. Le plus simple, c'est de s'asseoir en face de votre enfant.
- Donner des indices verbaux pour les soins personnels. Parlez à votre enfant durant l'exécution de la tâche.
- L'enchaînement à rebours peut être utile. Demandez à votre enfant de vous aider à réaliser la dernière étape de la séquence. Ajoutez progressivement des étapes jusqu'à ce que votre enfant soit en mesure d'accomplir les tâches de manière indépendante.

S'habiller

Les enfants commencent à coopérer pour s'habiller et se déshabiller de manière très simple en aidant à mettre les bras dans les manches et les sortir, à mettre les jambes dans le pantalon et les sortir, et à retirer les chaussettes.

Favoriser la préparation pour s'habiller

- Parlez des parties du corps et nommez les vêtements.
- Aidez à développer la conscience de soi dans l'espace.
- Contribuez à développer la compréhension des concepts « entre, sort, en haut, en bas, pousse, tire ».
- Aidez l'enfant à se positionner pour qu'il puisse participer aux tâches pour s'habiller.
- Développez les prises (p. ex., utiliser la prise de pince pour les attaches, la force de préhension pour remonter le pantalon).

Développement des aptitudes d'habillement/déshabillage

Étape 1

L'enfant coopère pour s'habiller, tend le pied ou le bras ou passe le bras ou la jambe dans la manche ou la jambe du pantalon; enlève le chapeau, les mitaines, les chaussettes, les chaussures.

Étape 2

L'enfant apprend à se déshabiller d'abord; enlève son manteau non attaché; aide à pousser vers le bas; enlève le pantalon à taille élastique; trouve les emmanchures dans les manches; met le manteau, la chemise, etc. à boutons sur le devant; déboutonne un gros bouton.

Étape 3

L'enfant essaie d'enfiler des chaussettes; enfiler un t-shirt avec un peu d'aide; met des chaussures (peut-être sur le mauvais pied); est autonome pour enfiler un vêtement à fermeture éclair; ouvre/ferme la fermeture éclair d'une veste avec de l'aide; a besoin d'aide pour enlever un t-shirt; commence à maîtriser les attaches.

Suggestions pour les vêtements et l'habillement

- Commencez par des vêtements amples, surdimensionnés et confortables.
- Les vêtements sans attaches sont les plus faciles (p. ex., les t-shirts et les tailles élastiques).
- Les chaussettes tubulaires sans talon sont plus faciles à enfiler et les chaussettes sans couture ou retournées à l'envers sont plus confortables et évitent les marques.
- Les mitaines sont plus faciles à enfiler que les gants.
- Ajoutez des porte-clés/anneaux ou du fil tressé à la fermeture éclair pour la rendre plus facile à tirer vers le haut et vers le bas de manière autonome.
- Commencez par de gros boutons ou cousez des boutons de manière permanente et placez du Velcro pour les attacher.
- Les lacets élastiques peuvent simplifier le laçage des chaussures.

- Encouragez les parents à choisir des vêtements qui limitent les frustrations : le moins possible d'attaches, de gros boutons et de grandes boutonniers, de grandes tirettes de fermeture éclair, des vêtements amples avec de larges encolures et emmanchures.
- Posez le manteau sur le sol et utilisez la méthode des bras tendus et au-dessus de la tête.
- Si le manteau a un capuchon, demandez à l'enfant de mettre d'abord le capuchon sur sa tête, puis le manteau se placera de manière qu'il soit plus facile de mettre les bras dans les manches.
- Ajoutez des indices visuels : par exemple, mettre des flèches sur les chaussures – lorsque les chaussures sont placées l'une à côté de l'autre, les flèches doivent pointer l'une vers l'autre; ajouter une marque dans le dos d'une veste ou d'un chandail qui n'a pas d'étiquette.

S'alimenter

Encouragez l'indépendance en matière d'alimentation en trouvant un équilibre entre un apport nutritionnel adéquat et l'indépendance physique. Santé publique Sudbury et districts offre des documents utiles sur l'introduction des aliments solides et la texture des aliments complémentaires.

Favoriser la préparation pour s'alimenter

- Encouragez votre enfant à porter ses mains à sa bouche.
- Encouragez l'exploration orale et motrice en utilisant des jouets (et des ustensiles souples) sans danger pour mettre en bouche et mâcher.
- Encouragez votre enfant à toucher, à sentir et à explorer une variété d'aliments, y compris à faire des dégâts et à goûter aux purées de son assiette.
- Encouragez le jeu et l'expérimentation avec une cuillère (saisir la cuillère et la porter à la bouche).
- Encouragez votre enfant à tenir son biberon de manière autonome.

Encourager les aptitudes motrices orales et d'alimentation autonome

- Changez progressivement la texture des aliments (entre 6 et 9 mois est souvent un bon moment pour essayer des textures en purée et grumeleuses, et des aliments très mous à manger avec les doigts).
- Les mouvements oro-moteurs et la mastication se développent à mesure que l'enfant prend de l'expérience avec les aliments mous.
- En surveillant l'enfant de près, si vous jugez que c'est sans danger, vous pouvez l'encourager à « mâchouiller » des aliments solides en forme de bâtonnet que l'enfant ne peut pas croquer (p.ex., une carotte, une pepperette ou un cornichon au moins aussi large qu'un marqueur) ou une tranche de pomme enroulée dans du coton à fromage, que l'enfant peut mâchouiller et goûter, mais qui reste en sécurité à l'intérieur du tissu.
- Une fois prêt, essayez les craquelins solubles, les biscuits Mum Mum ou les « Puffs » solubles qui aident à apprendre à mastiquer, mais qui fondent dans la bouche de votre enfant en cas de mauvaise mastication.
- Encouragez votre enfant à apprendre à se nourrir seul, notamment à prendre des aliments solides ou à porter une cuillère remplie à sa bouche.
- Montrez à votre enfant comment boire dans un gobelet avec des poignées (s'il s'agit d'un gobelet ouvert, commencez par mettre une très petite quantité d'eau au fond du gobelet pour que votre enfant se pratique).

Étapes du développement des aptitudes pour utiliser des ustensiles et boire

- L'enfant ferme les lèvres sur la cuillère pour retirer la nourriture et avale la bouche fermée.
- L'enfant remplit la cuillère et se nourrit seul, en renversant beaucoup de nourriture.
- L'enfant prend le gobelet et boit (en renversant un peu de liquide).
- L'enfant boit dans un gobelet sans aide.
- L'enfant aspire avec une paille.

- L'enfant commence à utiliser une fourchette.

Choisir les ustensiles, les assiettes/bols et les gobelets

- Choisissez des cuillères courtes à manche épais, car elles sont plus confortables et plus faciles à manipuler.
- Encouragez l'enfant à tenir son assiette d'une main, tout en utilisant la cuillère de l'autre; les bols à fond antidérapant et à bords relevés favorisent la réussite.
- Les gobelets pour bébé (c'est-à-dire avec un bec ou couvercle) sont un bon moyen d'initier les enfants à boire dans des gobelets de manière autonome.

Aller aux toilettes et se laver

L'indépendance pour aller aux toilettes et se laver dépend de la réceptivité physique et émotionnelle de l'enfant. Il est important que le parent respecte les sentiments de l'enfant, ou son manque de compréhension, tout en continuant à communiquer ses attentes et ses convictions quant aux capacités de son enfant. Renforcez uniquement les réussites.

Favoriser la préparation pour aller aux toilettes et se laver

- Les parents doivent être prêts à investir le temps nécessaire pour instaurer une routine régulière afin d'encourager l'enfant à aller aux toilettes et à se laver.
- Encouragez l'enfant à indiquer le besoin d'aller aux toilettes ou à exprimer son inconfort à cause d'une couche souillée.
- L'enfant doit rester au sec pendant de courtes périodes (environ 2 heures).
- L'enfant devrait avoir des selles régulières/prévisibles.
- Encouragez la compréhension des attentes.

Sa laver

À mesure que les capacités motrices progressent, il est important d'encourager l'enfant à être autonome pour entrer et sortir du bain, et pour se laver.

Favoriser la préparation pour se laver

- Favorisez la position debout et l'équilibre.
- Encouragez les pas de côté, les transferts de poids, etc.
- Encouragez l'apprentissage des parties du corps.
- Encouragez l'utilisation d'une débarbouillette ou d'un gant en tissu éponge pour laver/frotter le corps.

Entrer et sortir de la baignoire

- Faites d'abord un essai sans eau pour régler les problèmes imprévus.
- Utilisez un tapis antidérapant dans et hors de la baignoire, et placez une serviette humide sur le côté de la baignoire pour prévenir les glissades.
- Guidez votre enfant dans la baignoire en l'encourageant à mettre une jambe après l'autre par-dessus le bord de la baignoire, puis, une fois debout dans la baignoire, aidez l'enfant doucement à s'asseoir.
- Un ergothérapeute pourrait recommander l'utilisation d'un équipement adapté pour faciliter l'entrée et la sortie de la baignoire.