

Une routine bien équilibrée du temps passé au sol est très importante pour le développement moteur global de votre bébé. Il est important que votre bébé passe du temps à jouer sur le ventre, sur le côté et sur le dos. À 3-4 mois, de nombreux bébés sont également prêts à commencer à s'asseoir avec votre soutien.

### Le « temps passé sur le ventre » aidera votre bébé à :

- Développer le contrôle de sa tête
- Renforcer les muscles du haut du corps
- Prévenir l'aplatissement de la tête
- Aider à développer d'autres habiletés motrices, telles que rouler, s'asseoir, ramper, etc...

Les bébés doivent jouer sur le ventre **plusieurs fois par jour**. À l'âge de 3 mois, les bébés doivent être encouragés à jouer sur le ventre pendant au moins 30 minutes réparties tout au long de la journée lorsqu'ils sont éveillés.

### Voici quelques conseils utiles :

- Encouragez le temps passé sur le ventre après la sieste, lorsque bébé est reposé, alerte et prêt à jouer
- Essayez des périodes plus courtes, plus souvent et permettez à votre bébé de faire des pauses au besoin
- Essayez de placer une petite serviette roulée sous la poitrine ou les aisselles du bébé ou posée sur un oreiller



- Essayer d'appliquer une pression vers le bas sur ses fesses vers ses pieds
- Mettez-vous par terre et faites face à votre bébé pendant qu'il est sur le ventre. Les bébés adorent les interactions en face à face!

Ces conseils aideront le bébé jusqu'à ce qu'il gagne en force et en tolérance au temps passé sur le ventre. N'oubliez pas, le temps passé sur le ventre sur la poitrine, sur les genoux ou dans les bras compte !



### Pourquoi mon bébé devrait-il jouer sur le dos ?

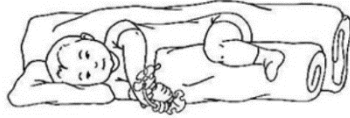
Jouer avec un bébé couché sur le dos est important pour son développement, en particulier pour développer la force de base et la coordination œil-main.

#### Voici quelques conseils utiles :

- Présenter un jouet sur la ligne médiane (au centre de son corps au niveau des yeux, à environ 20-30 cm de distance) encouragez le suivi visuel. Déplacez le jouet d'un côté à l'autre pour que bébé suive du regard. Placer un bébé sur une surface légèrement inclinée peut aider à cela au début, si nécessaire.
- Présentez un jouet au milieu de la poitrine et encouragez bébé à rapprocher ses mains.
- Encouragez bébé d'amener les mains aux genoux/pieds pour aider à renforcer le tronc. C'est une condition préalable au roulement. Une petite serviette pliée peut être placée sous les fesses du bébé au départ, si nécessaire.

### Pourquoi mon bébé devrait-il jouer couché sur le côté ?

- Cette position permet une pause naturelle du jeu sur le ventre. La position couchée sur le côté peut commencer dès le premier jour. Cela permet de décharger l'arrière de la tête afin d'éviter l'aplatissement de la tête. Jouer couché sur le côté favorise également la capacité à rassembler les mains pour le jeu sur la ligne médiane.



Pour garder votre bébé couché sur le côté, placez une serviette ou une couverture enroulée ferme derrière son dos. Garder le corps de votre bébé fléchi (pas parfaitement droit) peut également aider à maintenir la position.

### Comment puis-je jouer avec mon bébé en position assise assistée ?

- La position assise assistée est bénéfique une fois que les bébés ont suffisamment de contrôle de la tête. Commencez sur une surface ferme, en vous assurant que le bébé a une large base de soutien (ramenez ses fesses vers l'arrière pour que son poids passe sur ses ischions).
- Commencez par soutenir le haut du tronc sous les aisselles et déplacez progressivement vos mains vers le bas au fur et à mesure qu'elles progressent dans leur capacité à s'asseoir.
- Encouragez bébé à garder la tête haute dans cette position. Cela peut être fait à l'aide d'un miroir, en ayant quelqu'un d'autre devant le bébé ou en le tournant pour qu'il vous fasse face lorsque vous jouez.

### Qu'en est-il de l'équipement pour bébé ?

Il est recommandé de minimiser le temps passé dans les équipements pour bébés tels que les sièges d'auto, les sièges berçants et les soucoupes d'exercice. Le temps excessif passé dans ces appareils inhibe le mouvement et expose les bébés à un risque plus élevé de divers problèmes, tels que la tête plate, une diminution de la force, des étapes motrices retardées, une altération du développement de la hanche et des anomalies de la marche. L'utilisation de «Jumperoos» ou de «Jolly Jumpers» n'est généralement pas recommandée.

Amusez-vous en jouant avec votre bébé dans différentes positions tout au long de la journée !

Si vous avez des questions, veuillez consulter votre professionnel de la santé.