

Accompagnement de la motricité du très jeune enfant

kinésithérapie pédiatrique
Centre Médical La grue Jaune



Le sommeil

Dans son sommeil, votre enfant doit pouvoir bouger.
Eviter de le bloquer (emmaillotage, cale tête/tronc, cosy, transat,...)



L'éveil

Profitez des moments d'éveil pour proposer à votre enfant de découvrir son corps par l'intermédiaire de différentes positions. Toujours veiller au confort de votre enfant.

- Sur **le dos**, votre enfant découvre ses mains, ses pieds (seul ou avec votre aide)
- Sur **le ventre**, il se renforce, horizontalise son regard et se prépare à sa motricité future (au sol, sur votre ventre, avec votre aide,...)



- Sur **le côté**, il se détend et peut découvrir sa main / saisir des jeux



Le portage



Profitez des nombreux moments où vous prenez votre enfant ou le posez pour le familiariser avec le retournement.

On évitera de passer de la position allongée à la position assise avant d'arriver dans vos bras.

Dans vos bras, favorisez l'enroulement et limiter les postures en extension.

"Toute reproduction ou utilisation des photos de ce livret, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation de l'auteur"

PRÉVENIR LA TÊTE PLATE : CONSEILS AUX PARENTS

Décembre 2020

Vous êtes inquiet à l'idée que votre bébé ait le crâne plat à force de dormir sur le dos ? Ne craignez rien. La plagiocéphalie n'est pas grave. Elle peut être facilement évitée et corrigée. **Vous avez les moyens d'agir : continuez à coucher votre bébé sur le dos pour limiter le risque de mort inattendue du nourrisson, mais laissez-le libre de bouger la tête et le corps, de jour comme de nuit.**

Quand votre bébé dort



- **Couchez-le sur le dos**, dans son lit sur un matelas ferme, dans une turbulette.
- Ne mettez rien dans son lit (ni doudous, ni jouets) pour éviter qu'il les attrape et s'étouffe avec.
- N'utilisez pas de réducteurs de lits, cale-têtes et cale-bébés : il pourra ainsi bouger librement.
- **Laissez-le regarder dans toutes les directions**, sans tour de lit.

Quand votre bébé est éveillé



- Variez ses positions lors des activités de jeu au sol : **disposez ses jouets autour de lui** afin de l'inciter à regarder sur les côtés.
- Lors du change, habituez-le progressivement à être sur le ventre : il se musclera le cou et le dos.

- Prenez-le souvent dans vos bras.
- À chaque biberon ou tétée, pensez à changer de bras : votre bébé tournera la tête pour capter votre regard.
- Limitez au maximum le temps passé dans du matériel de puériculture (transat, baby-relax, cosy...) et réservez les sièges-coques aux transports en voiture.



Et si vous trouvez que votre bébé a le crâne plat ?

Prenez rendez-vous chez votre médecin qui l'examinera et vous conseillera.

kinésithérapie pédiatrique
Centre Médical La grue Jaune

