



Children'sSM
Healthcare of Atlanta

Les activités du temps passé sur le ventre

Des activités pour vous aider à positionner, porter, tenir et jouer avec votre bébé

Colleen Coulter, P.T., D.P.T., Ph.D., P.C.S., Children's Healthcare of Atlanta
Dulcey Lima, C.O., O.T.R./L., Orthomerica Products Inc.

Les activités du temps passé sur le ventre vous permettent d'assurer que votre bébé passe suffisamment de temps sur son petit ventre chaque jour. Ceci s'effectue par le biais d'activités telles que la manipulation, le transport, l'emballage, le positionnement, l'alimentation et le jeu avec votre bébé. Toutes celles-ci devraient avoir lieu tandis que votre bébé est éveillé et surveillé.

Permettre à votre bébé de passer du temps sur son petit ventre est une bonne chose. Ceci favorise :

- le développement des muscles de son cou et de ses épaules.
- la prévention de contractures musculaires dans son cou et du développement de zones planes à l'arrière de la tête de votre bébé.
- le développement des muscles qui permettent à votre bébé de rouler, de s'asseoir et de ramper.

Pourquoi les bébés ont-ils besoin de passer du temps sur le ventre ?

Les bébés ont besoin de passer du temps sur le ventre parce qu'ils passent la plupart de leur temps sur le dos. Ceci parce que :

- La plupart des parents mettent leurs bébés sur le dos lorsqu'ils dorment.
- De nombreux parents utilisent des porte-bébés en tant que sièges de voiture et de sièges portables.
- Cette association qui consiste à dormir sur le dos la nuit et à maintenir la pression sur la tête de votre bébé le jour peut causer un aplatissement du crâne.
- Ces zones planes se développent à l'arrière de la tête et sur le front. Cela s'appelle la plagiocéphalie.
- Cet aplatissement peut être aggravé par une condition appelée le torticolis. Celui-ci survient lorsqu'un muscle isolé ou un groupe de muscles se contractent ou sont faibles sur un côté du cou. Cela fait que votre bébé s'incline ou se tourne de côté. Les fibres musculaires peuvent raccourcir lorsque votre bébé est couché dans une même position pendant de longues périodes.

Il est important que votre bébé soit mis à plat sur son dos pour dormir. L'Académie américaine de Pédiatrie indique que cela aide à prévenir le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).

Il est également important pour le développement de votre bébé que le temps qu'il passe sur le ventre soit surveillé et qu'il soit mis dans des positions différentes au cours de la journée.

Le temps passé sur le ventre implique :

- Toute activité quelle qu'elle soit qui empêche votre bébé de rester coucher contre une surface dure ou d'appui.
- Toutes les fois que vous portez, positionnez ou jouez avec votre bébé lorsqu'il est sur son ventre.

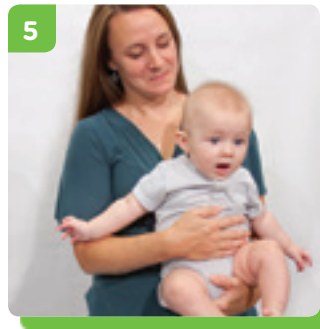
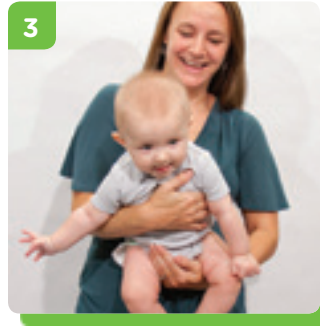
Le temps passé sur le ventre peut :

- Aider les bébés de tous âges.
- Être amusant.
- Être facile ou stimulant pour votre bébé.
- Évoluer lorsque votre bébé grandit et devient plus fort.
- Être un bon moment afin de vous rapprocher de votre bébé.

Il faut toujours rester avec votre bébé au cours du temps qu'il passe sur le ventre. Ne le laissez pas tout seul lorsqu'il est sur le ventre.

Transport

- 1 Changez votre bébé de hanche selon celle sur laquelle il se balance. De cette façon, il peut regarder, se tourner et se tenir en équilibre à droite et à gauche des deux côtés.
- 2 Portez votre bébé sur votre épaule. Soutenez doucement sa tête dans une position centrée. Changeant l'épaule sur laquelle votre bébé est porté l'aide à se tourner des deux côtés. Moins d'appui devient nécessaire à mesure que votre bébé devient plus fort et peut contrôler sa tête et son tronc.
- 3 Tenez votre bébé en face de vous et à distance. Tenez doucement sa tête pour la centrer.
- 4 Portez votre bébé le ventre en bas. Assurez-vous qu'un de vos bras est placé sous sa poitrine pour le soutenir. Les bébés plus jeunes ont besoin que l'on soutienne leur tête et leur poitrine. Moins de soutien est nécessaire à mesure que la force des muscles du cou et du tronc de votre bébé augmente.
- 5 À mesure que votre bébé devient plus fort, vous pouvez lui faire faire l'avion et feindre qu'il vole tout en le portant et en le soutenant.
- 6 Tenez et portez votre bébé en face de vous et à distance. Cela l'aide à observer ce qu'il se passe dans la pièce en tournant la tête.
- 7 Portez votre bébé sur son côté droit et à distance. Changez votre bébé de côté et portez-le sur son côté gauche.



Le moment du câlin

Placez votre bébé contre votre épaule en face de vous ou tenez-le blotti dans vos bras. C'est le moment du câlin. Cela permet à votre bébé de soulever sa tête pour vous regarder. Soutenez et centrez sa tête et tournez-la doucement des deux côtés.



Positions pour le jeu

- 1 Une bonne façon de passer du temps sur le ventre avec votre bébé est de vous coucher sur le dos et de tenir votre bébé sur votre poitrine, celui-ci vous faisant face. Cela aide votre bébé à soulever sa tête pour vous regarder. Tournez doucement la tête de votre bébé des deux côtés. Moins de soutien est nécessaire à mesure que votre bébé grandit. Votre bébé commencera à tenir sa tête centrée et à pousser sur ses bras.
- 2 Mettez un oreiller, une petite serviette ou une couverture sous la poitrine de votre bébé. Cela l'aide à soulever et centrer sa tête.
- 3 Jouez avec votre bébé sur le sol. Placez des jouets près de lui, des deux côtés, pour l'obliger à tourner sa tête et à se servir de ses deux mains. Jouer avec votre bébé l'aide à être plus à l'aise autour d'autres personnes.
- 4 Mettez votre bébé sur vos genoux. Surélevez l'une de vos jambes pour lui permettre de soulever plus facilement sa tête.
- 5 Asseyez-vous sur le sol avec votre bébé. Jouez avec des jouets que vous placez au centre, ensuite, de chaque côté.



Habillement et baignade

Effectuez des activités de levage, de transport et de positionnement tandis que vous habillez et baignez votre bébé. Cela permet à votre bébé de passer davantage de temps sur le ventre. Cela ajoute aussi un peu d'amusement.

- 1 Séchez votre bébé à l'aide d'une serviette et changez votre bébé sur son ventre. Roulez-le doucement d'un côté sur l'autre pendant que vous l'habillez.
- 2 Massez votre bébé de la tête au pied après l'emballage et la baignade.



Position

- 1 Changez la façon dont votre bébé peut vous observer. Assurez-vous que sa tête soit centrée au lieu qu'elle soit de côté. Mettez votre bébé sur vos genoux face à vous. Chantez, regardez-le dans les yeux, câlinez-le et centrez sa tête, si nécessaire. Testez l'équilibre de votre bébé des deux côtés en renversant son corps légèrement d'un côté sur l'autre. Votre bébé recentrera son corps et gagnera ainsi en force.
- 2 Si votre siège de voiture est équipé d'un appui-tête incurvé, centrez la tête de votre bébé à l'intérieur de celui-ci. Si votre siège de voiture n'est pas équipé d'appui-tête incurvé, l'Académie américaine de Pédiatrie préconise l'utilisation d'une couverture roulée ou d'une serviette. Celle-ci peut être placée le long de la tête de votre bébé et de ses épaules lorsqu'il est dans le siège de voiture. Cela empêche votre bébé de pencher d'un côté et lui permet de tenir sa tête et son corps au centre. Ne mettez pas de protection ou de coussin sous ou derrière votre bébé tandis qu'il est dans le siège de voiture. Vous pouvez seulement acheter des appui-têtes pour leur utilisation dans des transporteurs de bébé et des poussettes, pas dans des sièges de voiture.
- 3 Placez des mobiles ou des jouets distrayants et intéressants des deux côtés de votre bébé. Cela le fait se tourner des deux côtés tandis qu'il est sur son ventre ou son dos. Changez le côté sur lequel votre bébé repose, même s'il aime un côté plus que l'autre.



Emmaitotement

- 1 Mettez toujours votre bébé dans une position différente sur la table de change. Roulez votre bébé d'un côté sur l'autre tandis que vous fixez les attaches de sa couche. Parlez à votre bébé de différents côtés pendant que vous changez sa couche.
- 2 Changez la couche de votre bébé sur le lit ou le sol, en le tenant en face de vous. Cela l'aide à tenir sa tête centrée et à maintenir le contact des yeux avec vous.
- 3 Après les changements de couches, faites glisser votre bébé sur son ventre avant de le soulever. Tandis que vous le surveillez, laissez votre bébé jouer dans cette position pendant quelques minutes.



Alimentation

- 1 Changez le bras sur lequel vous tenez votre bébé pour l'alimenter. De cette façon, votre bébé peut regarder et se tourner des deux côtés. Cela limite aussi la pression de votre bras à l'arrière de la tête de votre bébé. Alimentez votre bébé dans un bras, passez ensuite à l'autre côté pour l'alimentation suivante. Cela aidera à développer la flexibilité du cou des deux côtés.
- 2 Asseyez-vous de façon à ce que votre dos soit soutenu et vos genoux pliés. Tenez votre bébé contre vos jambes, celui-ci vous faisant face. Tenez la tête de votre bébé centrée pendant que vous l'alimentez.
- 3 Essayez de placer votre bébé sur vos genoux lorsque vous le faites rotter.



Sommeil

- 1 Mettez votre bébé sur son dos pour dormir. Il devrait être placé à l'extrémité opposée du berceau d'une nuit sur l'autre. Placez un calendrier près du berceau pour vous souvenir de changer votre bébé de sens.
- 2 Tournez la tête de votre bébé du côté opposé chaque nuit pour éviter les zones planes.



Le dos pour
dormir, le ventre
pour jouer





Plus d'activités

- 1 Placez votre bébé sur vos genoux, vous faisant face. Maintenez l'appui qui convient. Aidez votre bébé à soutenir sa tête et à la centrer. Tournez sa tête également des deux côtés. Ceci est une bonne position pour l'alimentation.
- 2 Couchez-vous sur le sol avec votre bébé. Assurez-vous que vous êtes face à face. Aidez votre bébé à se hisser sur ses coudes pour soulever sa tête et vous regarder.
- 3 Assurez-vous que vous soutenez votre bébé sous sa poitrine. Cela lui permet plus facilement de relever sa tête au centre.
- 4 Placez des jouets devant votre bébé tandis qu'il est couché sur son ventre. Cela l'aide à s'étendre et à jouer des deux mains. Votre bébé peut se dresser sur les deux bras et se déplacer sur le sol sur son ventre. Il peut aussi ramper dans cette position.
- 5 En regardant la télévision ou lorsqu'en compagnie d'amis, mettez votre bébé sur le ventre sur vos genoux. Changez la position de votre bébé pour l'aider à regarder des deux côtés.

D'autres façons d'agir sur la forme de la tête



La tête de certains bébés peut révéler un aplatissement ou une asymétrie même à la suite du suivi d'un programme aussi actif que celui des 'activités du temps passé sur le ventre'. Si la forme de la tête de votre bébé ne s'améliore pas après l'âge de 4 mois, votre pédiatre peut référer votre enfant à un :

- Médecin spécialiste du crâne
- Professionnel appelé orthésiste, qui peut fabriquer un casque spécial pour former la tête de votre bébé
 - ce casque est appelé une orthèse crânienne dynamique. Votre bébé le porte 23 heures par jour. Il aide en douceur la tête de votre bébé à adopter une forme plus normale.

Adéquation du programme à vos besoins

Les activités du temps passé sur le ventre peuvent être modifiées pour s'adapter aux besoins de votre bébé. Certains bébés acquerront des aptitudes plus tôt ou plus tard que d'autres. Le cou de tous les bébés n'est pas affecté d'un manque de flexibilité. Certains bébés ont des têtes bien formées. Les activités du temps passé sur le ventre peuvent faciliter le développement normal de tous les bébés. Le temps que vous passez à effectuer ces activités vous rapprochera de votre bébé.

Certains bébés auront besoin d'effectuer davantage d'exercices pour détendre et renforcer des muscles noués ou faibles pour cause de torticolis. Vous obtiendrez ces exercices auprès du médecin, de l'ergothérapeute ou du kinésithérapeute de votre bébé.

Amusez-vous bien en effectuant les activités du temps passé sur le ventre afin d'aider votre bébé à devenir grand et fort.

Appelez le pédiatre de votre enfant ou Children's Healthcare of Atlanta pour de plus amples informations.

5445 Meridian Mark Road, Suite 200, Atlanta, GA 30342



choa.org/tummytimetools



404-785-5684
404-785-3229

Nous remercions tout particulièrement Orthoamerica Products Inc.