



## Dodo sur le dos, plaisir sur le ventre!



Gracieuseté du CREDE

Depuis quelques années, il est recommandé de faire dormir les bébés sur le dos pour réduire les cas de mort subite. En effet, depuis cette recommandation, ils ont diminué de 50 à 70% (Selon le *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*). Toutefois, l'ensemble des causes n'est pas encore bien déterminé. Bien que cette position soit conseillée lors du sommeil, il est important de mettre le nourrisson dans d'autres positions, par exemple sur le ventre, lors des moments d'éveil. La **position sur le ventre** est **bénéfique** pour pratiquer ses retournements, renforcer les muscles de son cou et de son dos, puis de ses épaules lorsqu'il s'appuiera sur ses avant-bras et ses mains, afin de se préparer à s'asseoir, ramper et se promener à quatre pattes.

Sur le ventre, le bébé débutera par tourner sa tête, puis tentera de contrer la gravité en la relevant. Il y arrivera brièvement, puis acquerra un meilleur contrôle et s'appuiera sur les avant-bras. Il aura alors une autre perception du monde et développera aussi sa vision.

Petites questions de parents :

**À partir de quand peut-on mettre le bébé sur le ventre lors des périodes d'éveil ?** Dès sa 1<sup>ère</sup> semaine de vie, vous pouvez lui faire expérimenter cette position quelques minutes, selon sa tolérance.

**Est-ce dangereux de mettre un bébé sur le ventre?**

En période d'éveil, sur une surface ferme et sous votre surveillance, il n'y a pas de danger à installer le bébé dans cette position.

**Mon bébé (0-3 mois) ne reste que quelques minutes sur le ventre puis pleure, que dois-je faire?**

Ne vous inquiétez pas. Il est inconfortable dans cette position car il est habitué d'être sur le dos. Commencez par de courtes périodes et encouragez-le de plus en plus à apprécier cette position en vous allongeant devant lui, en plaçant des jouets ou un miroir à sa vue. Respectez son rythme et félicitez-le pour ses efforts. Vous verrez qu'avec le temps, son endurance s'améliorera et il y prendra davantage de plaisir.

### Activités du mois : plaisir sur le ventre! (0 à 6 mois)

- Mettre le bébé **sur le ventre** sur une couverture ou un tapis d'éveil au sol. Si vous avez des animaux et vous n'aimez pas mettre votre bébé directement au sol, de 0 à 3 mois, comme bébé ne bouge pas beaucoup, vous pouvez profiter du changement de couches pour le mettre sur le ventre sur sa table à langer ou sur la table de la cuisine.
- Couchez-vous sur le dos, la tête relevée par un oreiller et **allonger bébé sur le ventre sur votre poitrine**. Vous pourrez alors attirer son attention en chantant ou en lui parlant simplement.
- **Berçer le bébé** : roulez une couverture et allongez le bébé sur le ventre sur le rouleau de couverture, de façon à ce que sa poitrine, son ventre et ses cuisses soient soutenus. Tournez sa tête d'un côté, puis bercez-le doucement d'un côté à l'autre en lui chantant une berceuse. Le mouvement l'aidera à s'appaiser et stimulera son système vestibulaire (relié au développement de l'équilibre). Refaire la tête tournée de l'autre côté.
- **Sur un ballon de plage** : installez-le sur le ventre sur un ballon de plage légèrement dégonflé en le tenant sous les aisselles. Faites-le balancer de l'avant à l'arrière et d'un côté à l'autre du ballon.



**La puce à l'oreille** : votre bébé semble plus faible que les autres de son âge ? Il refuse, malgré vos essais, de se positionner sur le ventre, tarde à se retourner, à s'asseoir, à marcher? Il pourrait être pertinent de consulter une ergothérapeute pour vous aider, vous et votre enfant.

Psitt! Nous avons aussi à la clinique une psychologue, Gabrielle Pitre (Évolution 581-982-1209) et une neuropsychologue Kaila Rodrigue (Cognitia 418-934-8442).

Vous avez un enfant en difficulté! N'hésitez pas à nous appeler (418-623-0640) ou nous écrire [crede@bellnet.ca](mailto:crede@bellnet.ca), nous nous ferons un plaisir de vous aider. Nous avons toute une gamme d'idées à vous proposer, de projets et de formations à vous offrir. L'ergotruc est une gracieuseté du Centre Régional d'Ergothérapie pour le Développement de l'Enfant (CREDE) 2386, Père-Lelièvre, Québec, Québec G1P 2X4.

Visitez notre site internet : [www.crede.ca](http://www.crede.ca)