



Kinderkraft



LIBÉREZ VOS BÉBÉS !

GUIDE DU TUMMY TIME

DE LA NAISSANCE À 2 MOIS

Placez votre bébé sur le ventre. Sa musculature au niveau du cou étant faible, **placez lui la tête d'un ou de l'autre afin de dégager ses voies respiratoires**. Il est important de toujours **symétriser ses mouvements ou postures**. Ainsi, vous pouvez **alterner les appuis** sur la joue droite puis sur la joue gauche. Votre bébé renforcera ses muscles du cou et du haut du corps et gagnera en endurance. Il tiendra sa tête de mieux en mieux. N'hésitez pas à **placer un miroir** devant votre bébé ou à en profiter pour lui **faire un massage**.

À cet âge, vous pouvez le faire :
sur la table à langer lors de chaque change,
sur vous en variant les inclinaisons,
sur un coussin d'allaitement,
avec une serviette roulée sous les aisselles
par exemple



ENTRE 3 ET 5 MOIS

Lorsque votre bébé a eu l'habitude d'être placé sur le ventre, il **pourra commencer à se positionner sur ses avant bras, repousser le sol, et soulever le haut du corps**.

Profitez de passer du temps au sol avec votre bébé. **Utilisez des jouets ou des miroirs** et l'incitez à **transférer son poids du corps d'un bras à l'autre**. C'est le début du ramper. Votre bébé interagit avec vous et son environnement.

5 MOIS ET PLUS

Votre enfant est libre de ses mouvements, il peut ainsi **se retourner, faire des rouler bouler, ramper, soulever son bassin et amorcer son quatre pattes**. Veillez à chaque étape de la motricité de votre bébé, que **ses mouvements soient symétriques**, c'est à dire que votre bébé exécute **aussi bien ses mouvements du côté droit et du côté gauche**.