

Mouvement : dix conseils

Dix conseils pour soutenir le développement du mouvement de votre enfant à la maison

10

- 1** Prévoir un lit au sol, pour lui permettre de se déplacer librement, dans une chambre préparée et sécurisée.
- 2** Un tapis de motricité offre à votre bébé la possibilité de s'allonger à plat ventre pour renforcer la partie supérieure de son corps. Fixez un miroir au mur à hauteur d'enfant à côté du lit ou du tapis de motricité. Ainsi, lorsqu'il se verra bouger, votre enfant fera plus d'efforts pour étirer et renforcer les muscles de son cou.
- 3** Suspendez des mobiles au-dessus de la tête de votre bébé mais hors de sa portée, pour l'esthétisme et pour l'entraîner à se concentrer et à suivre des yeux les objets. Quelques mois plus tard, accrochez un hochet ou un jouet à portée de ses mains pour l'encourager à toucher et saisir les objets. Laissez-le frapper, agripper et explorer ce qu'il parvient à attraper.
- 4** Choisissez des vêtements qui autorisent une grande liberté de mouvement, comme des pantalons courts avec élastique à la taille, des chaussettes chaudes et des tissus légers. La volonté d'exercer les membres de son corps est frustrée lorsque les vêtements entravent les mouvements.
- 5** Créer des prétextes pour se déplacer. Les objets attrayants mis hors de portée de votre enfant l'incitent à s'étirer, glisser, ramper et marcher à quatre pattes. Les boules de laine et de tissu qui roulent lentement, lui donnent envie de les attraper et retiennent son attention. Au fur et à mesure qu'il perfectionne sa coordination, proposez-lui des balles qui roulent plus rapidement.
- 6** Évitez les équipements qui limitent les mouvements de votre bébé. Les parcs, les trotteurs, les transats et même les balançoires confinent et entravent les mouvements. Ces dispositifs permettent aux bébés de s'asseoir, de se tenir debout, de marcher ou de sauter avant qu'ils n'aient le plaisir de franchir ces étapes par leurs propres efforts.
- 7** Créez un espace dégagé, propre et ordonné qu'il pourra explorer lorsqu'il commencera à ramper, à marcher à quatre pattes et marcher en se tenant ou seul. Fixez une barre en bois au mur (de 5 cm de diamètre) pour aider votre bébé à se hisser en station debout et à améliorer sa force et sa stabilité.
- 8** Trouvez un lieu où il peut s'entraîner à grimper si vous n'avez pas d'escalier à la maison. Apprenez-lui à descendre les marches à quatre pattes.
- 9** Emmenez-le dans des lieux qui offrent de grands espaces pour les mouvements : terrains de jeux, jardins publics, parcs ou clubs de remise en forme. Prévoyez des objets lourds et de grande taille que votre enfant pourra porter et déplacer.
- 10** Utilisez la poussette avec parcimonie. Prenez le temps de permettre à votre enfant de marcher, car il est capable de parcourir de grandes distances si vous ne le pressez pas.

