

Partagez Article

X



## De bonnes idées de jeu pour votre bébé de 0 à 4 mois

Profitez au maximum de votre temps à la maison en essayant ces cinq mouvements à effectuer sur le ventre pour encourager votre bébé à bouger et pour vous aider à renforcer le lien entre vous.

<https://www.nestlebaby.ca/fr/activit%C3%A9s-b%C3%A9b%C3%A9-0-4-mois> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## De bonnes idées de jeu pour votre bébé de 0 à 4 mois

Profitez au maximum de votre temps à la maison en essayant ces cinq mouvements à effectuer sur le ventre pour encourager votre bébé à bouger et pour vous aider à renforcer le lien entre vous.

Jeudi, avril 16th, 2020

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimez](#) <sup>[1]</sup>
- [Partagez](#)

Votre bébé n'est jamais trop jeune pour jouer! Il peut commencer à jouer sur le ventre dès son retour de l'hôpital; c'est une excellente activité à pratiquer durant la journée. Vous assurer que votre bébé est actif, notamment en lui faisant faire des mouvements sur le ventre, est important pour sa santé actuelle et future. Ces activités peuvent l'aider à développer <sup>[6]</sup> des habiletés motrices et des muscles importants qu'il devra utiliser lorsqu'il grandira et quand il commencera à faire des choses comme ramper et se tourner. De plus, c'est une excellente façon de passer du temps avec votre bébé et de renforcer votre lien avec lui à la maison!

## Période de jeux sur le ventre pour les bébés

Il n'y a pas de moments prescrits, alors proposez des périodes de jeux à votre bébé chaque fois qu'il semble en avoir envie! Au départ, il est recommandé de laisser votre bébé jouer sur le ventre pendant quelques minutes, à raison de deux ou trois fois par jour, puis d'augmenter graduellement le temps consacré à cette activité. La Société canadienne de pédiatrie recommande d'atteindre trois ou quatre périodes de jeu 10 à 15 minutes sur le ventre par jour.

Rappelez-vous de ne jamais laisser votre bébé seul lorsqu'il est sur son ventre. Pour des raisons de sécurité, bébé doit également toujours dormir sur le dos.

### 1. Ventre contre ventre

Lorsque vous êtes allongé sur le dos, sur le sol ou sur le lit, placez votre bébé sur votre ventre ou votre poitrine, tout en le tenant fermement, pour passer un moment de tendresse ventre contre ventre.

### 2. Yeux dans les yeux

Placez votre bébé sur le sol, sur son tapis de jeu, sur une couverture ou sur une serviette propre, puis allongez-vous pour l'inciter à vous regarder dans les yeux. Si vous pensez qu'il a besoin de soutien supplémentaire, placez une couverture ou une serviette roulée sous sa poitrine et ses bras.

### 3. Ventre contre genoux

Sur vos genoux, allongez votre bébé sur le ventre, en veillant à garder une main sur son dos ou sur ses fesses pour qu'il reste stable. En plus d'être excellente lors des périodes de jeux sur le ventre, cette

position peut contribuer à apaiser le bébé et l'aider à expulser les rots.

#### **4. Superbébé**

Célébrez ce petit héros, votre bébé! En vous tenant debout, placez une main sous la poitrine et le ventre de votre bébé et l'autre entre ses jambes. Maintenez-le le ventre vers le sol et près de votre corps, en prenant soin de toujours soutenir sa tête.

#### **5. Changement complet!**

Essayez d'installer votre bébé sur son ventre quelques minutes après chaque changement de couche. (Évidemment, ne le laissez jamais seul sur la table à langer.)

#### Sources

American Academy of Pediatrics, 2020. Tummy time activities.

<https://healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/The-Importance-of-Tummy-Time.aspx> [7]

Société canadienne de pédiatrie, 2018. Point de pratique: la plagiocéphalie positionnelle.

<https://www.cps.ca/fr/documents/position/plagiocephalie-positionnelle> [8]

Pathways, 2020. Tummy time: activities to strengthen baby.

<https://pathways.org/print/tummy-time-brochure/> [9]

Zero to Three, 2015. Stages of play from birth to 6 months: a fully body experience!

<https://www.zerotothree.org/resources/312-stages-of-play-from-birth-to-6-months-a-full-body-experience> [10]

[Pour en savoir plus](#) [11]

**URL source:** <https://www.nestlebaby.ca/fr/activit%C3%A9s-b%C3%A9b%C3%A9-0-4-mois>

## Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/activit%C3%A9s-b%C3%A9b%C3%A9-0-4-mois>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/activit%C3%A9s-b%C3%A9b%C3%A9-0-4-mois&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/coronavirus-baby-activities-0-4-month-old-05.jpg&description=De bonnes idées de jeu pour votre bébé de 0 à 4 mois](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/activit%C3%A9s-b%C3%A9b%C3%A9-0-4-mois&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/coronavirus-baby-activities-0-4-month-old-05.jpg&description=De%20bonnes%20id%C3%A9es%20de%20jeu%20pour%20votre%20b%C3%A9b%C3%A9%20de%200%20%C3%A0%204%20mois)

[3]

<https://twitter.com/share?text=De%20bonnes%20id%C3%A9es%20de%20jeu%20pour%20votre%20b%C3%A9b%C3%A9%20de%200%20%C3%A0%204%20mois>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/activit%C3%A9s-b%C3%A9b%C3%A9-0-4-mois>

[5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/2786725>

[6] <https://www.nestlebaby.ca/fr/node/1304736>

[7] <https://healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/The-Importance-of-Tummy-Time.aspx>

[8] <https://www.cps.ca/fr/documents/position/plagiocephalie-positionnelle>

[9] <https://pathways.org/print/tummy-time-brochure/>

[10] <https://www.zerotothree.org/resources/312-stages-of-play-from-birth-to-6-months-a-full-body-experience>

[11] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>