

# Temps passé sur le ventre

Pour tous les bébés dès la naissance

Pourquoi il est important que les bébés passent du temps sur le ventre tout en étant surveillé

red  
nose  
saving little lives



rednose.org.au

## Le temps passé sur le ventre est bon pour moi parce que...

- ✓ Mes muscles du cou, des épaules, des bras et du dos deviendront plus forts. J'utilise ces muscles pour me déplacer
- ✓ Je peux voir le monde sous différents angles, ce qui aide mon cerveau à se développer
- ✓ It also prevents me from developing a flat spot on  
Cela m'empêche également de développer un aplatissement du crâne

## Dès ma naissance...

- ✓ Commencez à me faire passer du temps sur le ventre tout en étant surveillé lorsque je suis éveillé, pas trop fatigué ou affamé
- ✓ Faites-moi passer fréquemment du temps sur le ventre tout en étant surveillé pendant la journée lorsque je suis éveillé
- ✓ Placez-moi sur le dos pour dormir (couché)

## Au début, je serai peut-être...

- Instable
- Juste capable de rester sur le ventre pendant une minute ou deux pendant le temps de jeu

## ! À retenir

Les parents et les personnes qui s'occupent de moi sont souvent très fatigués et peuvent facilement s'endormir pendant la journée. Veillez à me placer dans mon propre espace de sommeil sûr si l'un de nous commence à s'endormir

## Démarrage facile Portez-moi sur votre...

Bras



Épaule



Poitrine



Genou



## Jouer sur le ventre au sol

- ✓ J'aime jouer sur un matelas ferme confortable ou un tapis de sol
- ✓ Une serviette roulée ou une couche en tissu sous mes aisselles et ma poitrine me donnera plus de soutien (veuillez retirer les serviettes avant de me placer pour dormir sur le dos)
- ✓ Je peux lever la tête plus facilement si je suis calé sur mes coudes
- ! Ne me laissez jamais seul ou sans surveillance sur le ventre, car cela est dangereux si je m'endors ou si je couvre mes voies

## Ne renoncez pas!

Je m'améliorerai si je pratique quelques fois par jour

## Ne me laissez pas seul!

J'aime regarder votre visage, alors mettez-vous à mon niveau, parlez et chantez pour moi ou prenez un jouet et jouez avec moi



# Temps passé sur le ventre

J'aime aussi d'autres positions sur le ventre



L'heure du bain



Table à langer



Balle d'exercice

Quand j'ai 2 à 3 mois, je peux...

Rester sur le ventre pendant 10 à 15 minutes

Lever la tête et regarder autour de moi

## Stratégies clés

Pour qu'un moment de jeu sur le ventre soit amusant et réussi :

- ✓ Choisissez un moment confortable où votre bébé est éveillé, par exemple après un changement de couche, un bain ou au réveil
- ✓ Essayez différentes positions sur le ventre
- ✓ Interagissez avec votre bébé, par exemple en parlant, en chantant, en jouant avec des jouets musicaux ou des jouets texturés
- ! Ne laissez jamais votre bébé seul ou sans surveillance pendant le temps passé sur le ventre

## Points clés à retenir

- ✓ Le temps passé sur le ventre aide à renforcer les muscles du cou, des épaules et du dos de bébé
- ✓ Le temps passé sur le ventre aide à protéger la forme de la tête de bébé
- ✓ Il est recommandé de commencer à faire passer du temps sur le ventre à bébé dès la naissance et de pratiquer régulièrement
- ✓ Il est normal que les bébés trouvent le temps passé sur le ventre difficile au début. Utilisez diverses positions et conseils différents pour les aider à y prendre plus de plaisir et à s'améliorer
- ✓ Les bébés avec de grosses têtes ou ceux qui sont nés prématurément trouvent souvent le temps sur le ventre un peu plus difficile et peuvent avoir besoin de plus de temps pour s'améliorer - c'est par la pratique que l'on se perfectionne !
- ! Vous devez toujours surveiller votre bébé lorsqu'il est sur le ventre, quelle que soit sa position.

## À retenir

- ✓ Se rendormir
- ✓ Jouer sur le ventre
- ✓ S'asseoir pour regarder le

## Vous faut-il plus de conseils ?

N'oubliez pas qu'il est normal que votre bébé ait du mal à passer du temps sur le ventre au début...

Si vous restez préoccupé ou inquiet en raison de l'une des situations suivantes, veuillez consulter votre médecin généraliste, votre infirmière en santé maternelle, infantile et familiale, votre pédiatre ou votre kinésithérapeute pédiatrique :

- Votre bébé ne s'améliore pas quand il est sur le ventre après l'âge de six à huit semaines
- Votre bébé semble très raide ou flasque
- Si votre bébé a six semaines et n'établit pas de contact visuel ou ne se concentre pas sur les jouets
- Si votre bébé développe une tête déformée ou tend fortement à placer sa tête d'un même côté
- Si votre bébé ne bouge pas les deux côtés de son corps de la même manière

Red Nose reconnaît les Gardiens traditionnels des terres dans lesquelles nous travaillons et vivons et que nous visitons.

Ligne téléphonique de conseils sur le sommeil sûr de Red Nose

1300 998 698

(pendant les heures de bureau AEST/AEDT)

[education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)

[rednose.org.au/safesleep](https://rednose.org.au/safesleep)

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Tous droits réservés.  
Pour tout renseignement sur les droits d'auteur, contactez :  
[education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)

**red  
nose**  
saving little lives