

Pour un démarrage de l'éducation

DÈS LA NAISSANCE...

et MÊME AVANT!!!...

Écrit par Charles Olivier

De 2013 à 2025

quoique essentiellement en 2014-2015

TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION -----	p. 3
ACCOUCHEMENT, MODE D'EMPLOI !... -----	p. 4
ACCOUCHEMENT, MATERNAGE ET ATTACHEMENT -----	p. 17
PARENTS FUTÉS, BÉBÉS RAVIS !...-----	p. 19
THE FIVE S'S-----	p. 27
AUTRES MÉTHODES POUR APAISER LE BÉBÉ-----	p.35
LA SCIENCE AU SERVICE DES PARENTS -----	p. 36
AN IMMATURE NERVOUS SYSTEM AND COLIC- HOW THE TWO RELATE -----	p. 37
IMPACTS POSSIBLES DES MÉTHODES D'APPRENTISSAGE DU SOMMEIL	
IMPLIQUANT DE LAISSER PLEURER SON BÉBÉ ET ALTERNATIVES -----	p. 38
LE SOMMEIL DE BÉBÉ -----	p. 42
BENEFITS OF CO-SLEEPING -----	p.51
DEALING WITH SHRIEKS -----	p. 55
BÉBÉS SANS COUCHE -----	p.57
DE L'ART DES PURÉES...-----	p.59
ENSEIGNEMENT DE LA NATATION AUX BÉBÉS -----	p.62
TOUT SE JOUE AVANT 6 ANS -----	p.65
MATÉRIEL POUR STIMULER INTELLECTUELLEMENT UN BÉBÉ -----	p.66
HOW TO MENTALLY STIMULATE A BABY -----	p.67
JEUX POUR BÉBÉS D'ENVIRON 6 MOIS -----	p.79
JEU ET DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT -----	p.80
JEUX ET ACTIVITÉS POUR FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR -----	p.113
ACTIVITÉS D'ANIMATION POUR UN BÉBÉ : 7-9 MOIS -----	p.129
JEUX, ACTIVITÉS ET APPROCHES SUSCEPTIBLES DE FAVORISER LA STIMULATION INTELLECTUELLE ET LE DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ -----	p.130
ACTIVITÉS POUR ENFANTS : de 10 à 18 MOIS -----	p.132
FICHES D'ACTIVITÉS POUR JEUNES ENFANTS -----	p.145
IDÉES D'ACTIVITÉS ET DE MATÉRIEL POUR UN ENFANT DE 12 MOIS ET PLUS -----	p.172
ACTIVITÉS POUR FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT INTELLECTUEL ET MOTEUR : de 12 à 18 mois -----	p.175
FICHE D'ACTIVITÉS POUR ENFANTS DE 2 ANS ET PLUS -----	p.183
MASSAGES POUR BÉBÉS-----	p.186
TECHNIQUES DE RÉANIMATION-----	p.203
AUTRES RESSOURCES POUR STIMULATION INTELLECTUELLE et (plus globalement) pour le COMMENCEMENT DE L'ÉDUCATION EN TANT QUE TELLE -----	p.204

PRÉSENTATION

Je vous inviterais tout d'abord à au moins jeter un bon coup d'oeil au début de « mode d'emploi » (!) que voici!!!...

Comment s'occuper d'un BÉBÉ !

Et commençons donc maintenant par ces quelques lignes que je qualifierais comme n'étant juste « pas publiables »!... et ce même sur Facebook!!!...

Des bénéfices potentiels du fait d'élever un enfant à la maison plutôt que de l'envoyer en garderie

1. Présence de maman (et possiblement de papa)
2. Plus de jouets
3. Plus de temps à accorder par l'éducateur

Au fond, le seul réel désavantage de cette approche serait évidemment l'absence de socialisation, mais si on y pallie de par des échanges d'enfants, on se retrouve alors à pouvoir avoir les aspects positifs sans les négatifs, dans la mesure où les groupes ainsi formés resteraient plus petits que ceux qu'on retrouve habituellement en garderie :

1. Plus de temps pour les activités, de sorte que celles-ci peuvent alors se voir bonifiées tant en quantité qu'en qualité
2. Plus de possibilité de supervision, et donc de prévention des actions antisociales pouvant être entreprises par les enfants

De l'irremplaçable rôle de la mère et du père...

On sait que lorsque des enfants manquent d'affection en très bas âge, comme cela pouvait arriver plutôt typiquement au temps des orphelinats, ceux-ci tendent à démontrer des lacunes à différents niveaux, notamment intellectuel, voire même à mourir dans des cas plus extrêmes.

Or, en envoyant un enfant dans une garderie, ne se trouve-t-on pas à la base à l'exposer précisément au même genre de privation d'affection qu'on pouvait en voir jadis dans les orphelinats, quoique dans une mesure évidemment moins intense ? Car même si l'on devait faire abstraction du fait que les éducatrices ne peuvent faire autrement que de diviser le temps et l'attention qu'elles peuvent donner par le nombre d'enfants sous leur charge, ne faudrait-il pas au moins reconnaître que la tendresse d'une éducatrice ne pourra jamais, et ce d'aucune manière, équivaloir ou même se comparer à celle d'une mère (ou d'un père !), d'autant plus que, dans notre contexte culturel ou même légal, il serait plutôt mal vu, pour le moins qu'on puisse dire, qu'une éducatrice (ou à plus forte raison un éducateur !) tente justement de donner aux enfants sous sa garde le même genre d'affection que pourrait donner une mère, ou en d'autres termes de réellement jouer le rôle de la mère, justement ?...

ACCOUCHEMENT, MODE D'EMPLOI!...

Mercredi, 17 juillet 2013

Notes prises au cours de notre troisième rencontre avec l'accompagnatrice à la naissance Nancy Fortin

À partir de 37 semaines, l'enfant est considéré à terme.

Stratégies afin de permettre la réception de prostaglandine favorisant dilatation du col (ou quelque chose du genre), préalablement à l'accouchement :

- Stripping
- Faire l'amour!...

S'il y a signes que le travail se fait, il vaut mieux ne plus trop faire l'amour (de toute façon, la femme risque d'avoir la tête à autre chose... Mais tant que les membranes ne sont pas rompues, pourquoi se priver d'une occasion rêvée de favoriser l'ouverture du col, tant qu'à y être ?...)

Au niveau des battements de coeur, la normalité se situe de 120 à 160, ou à la limite de 110 à 170... mais pas à 50 ou 60!...

Si le bébé bouge moins, on n'a qu'à prendre un jus (!), puis s'étendre...

Lorsque le col s'efface, le bouchon muqueux part... mais on n'est pourtant encore que dans la phase préparatoire : l'accouchement peut aussi bien ne survenir que 2 semaines plus tard!...

Si l'on a envie de déféquer, en fait c'est bon signe, puisque c'est un signe précurseur de la poussée...

Le but est d'y aller autant que possible pour une position de poussée qu'on peut qualifier de « position de pouvoir » pour la femme (ex. : à quatre pattes, sur le côté, etc.), plutôt que de n'y aller que pour la position qui est le plus accommodante pour le médecin, et qu'on désigne d'ailleurs comme la position gynécologique...

L'hôpital donne 24 pour que l'accouchement soit complété (de façon naturelle), après la perte des eaux (!)...

Seulement une femme sur 10 perd ses eaux!...

Celles-ci doivent être blanches : pas vertes, ni trop jaunâtres... qu'il suffise d'employer une débarbouillette blanche pour vérifier!...

Ce qu'on désigne comme la latence, c'est la période où l'on est aussi bien de rester à la maison... mais durant laquelle il ne s'en fait pas moins un travail plus subtil, par en-dedans...

Lorsqu'on passe de la latence au travail actif, c'est là qu'il faut aller à l'hôpital.

Au début, les contractions ne se font qu'aux 5-20 minutes, puis aux **3 minutes**...

Il importe de mesurer la fréquence comme la durée des contractions dès le début...

Ce qui indique le début du travail (ou d'un bon travail...), c'est en fait la **force**, la **durée** puis la **régularité** des contractions... Autrement dit, les contractions se rapprochent, et font plus mal !...

On en vient ainsi à un point où les contractions peuvent durer de 30 à 40 secondes, et où le col peut s'ouvrir jusqu'à 3 cm... On ne voudrait plus parler, et bien sûr encore moins marcher...

En terme d'ouverture du col, pendant le travail, on avance d'environ 1 cm par heure, de sorte que pendant les 3 à 5 heures que dure habituellement la phase de travail, on avance d'environ 3-5 cm...

La phase dite de **transition** s'avère de loin la plus efficace : ne dure typiquement que de 30 min. à 1h30, le bébé peut y passer de 7 à 10 cm...

C'est le moment de la « *thérapie occupationnelle* », où l'on peut donc s'occuper des points de pression, et de mettre des compresses chaudes sur les reins...

On observe alors une différence dans la façon de respirer : elle devient plus bloquée, forcée, et peut même s'accompagner de grognements...

Il ne sert cependant à rien « d'en rajouter », et donc de « trop forcer pour rien », car cela pourrait notamment irriter le col...

Le truc principal est de pousser en expirant, et plus précisément en ne laissant passer qu'un petit filet d'air...

La poussée, cela peut prendre 10 minutes comme cela peut prendre de 3 à 5 hrs...

Pour une contraction, on peut effectuer de 2 à 5 efforts expulsifs...

Une contraction, c'est quelque chose qu'on sent comme un train qui s'en vient...

Contraction de l'utérus, visant à l'étirement du col...

Lorsqu'on expulse le placenta, il s'agit de le faire doucement, promptement, et surtout, complètement...

La première journée suivant l'accouchement, on peut s'attendre à une « mega menstruation » (!), ainsi que d'autres grosses menstruations lors de première semaine... Ce qui commande donc une « *jumbo patch* » (!)... ou carrément une couche !

Anciennement, on parlait de pas moins de quarante jours de « *relevailles* »...

Les conditions pour l'utilisation d'un soluté :

- Ocytocine
- Antibiotiques
- Calmant (nécessaire de toute façon avant d'en venir à l'épidurale, si tant est qu'on doive se rendre là...)
- Épidurale
- Hémorragie

Avec un accompagnante comme Nancy, on a..

- seulement 20 % d'épidurales, plutôt que 80 % !...
- seulement 12 % de césariennes, plutôt que 20 % !...

Si l'accouchement s'est avéré « intense » (ce qui bien sûr est souvent le cas!), on gagne à prendre ensuite de la vitamine K...

Autres produits pouvant s'avérer utiles :

Huile de nacre

Onguent pour chlamydia

Lundi, 16 septembre 2013

Notes prises au cours de notre troisième rencontre avec l'accompagnatrice à la naissance Nancy Fortin

Limiter autant que possible les pertes de poids

Le méconium, c'est essentiellement un premier « caca de bébé », qui en sortant contribue en partie à sa perte de poids... Les deux premiers jours suivant l'accouchement, le bébé peut ensuite perdre jusqu'à 10 % de son poids... Les jours 3 et 4, il devrait commencer à reprendre du poids, soit plus précisément jusqu'à 30 grammes par jour..... À une semaine, son poids pourrait être déjà regagné... À deux semaines, si ce n'est pas encore fait, ça commencerait à être le temps !..

Limiter aussi les pertes de chaleur

En collant le bébé, et idéalement en l'enveloppant, il ne se voit exposé qu'à de l'air préchauffé... ce qui est justement ce qu'on veut, bien entendu !

Le froid, le stress, la « surpopulation » de l'environnement du bébé (et notamment de sa « chambre de naissance »), tout cela peut l'emmener à uriner davantage, et donc à se déshydrater davantage... ce qu'on ne veut pas, bien entendu !

S'il pleure, il n'a peut-être besoin que de retrouver les conditions qu'il avait dans le ventre de sa mère...

On peut pratiquement parler d'un « quatrième trimestre », alors que le bébé peut, du moins idéalement, justement (!), poursuivre sa croissance dans un contexte carrément similaire à la gestation, et ceci tout simplement dans les bras de sa mère !...

Pendant les deux premières semaines (au moins), il est ainsi recommandable de lui couvrir la tête... et plus globalement de veiller à ce qu'il ne soit pas trop « tout nu » !

Il n'y a d'ailleurs pas d'urgence à le laver!...

On peut même refuser qu'il soit lavé à l'hôpital!... Et on n'a pas besoin de le laver chaque jour... En fait, il semblerait que de le laver aux 2-3 jours, ce soit « ben en masse » ! Et si on utilise du savon, il devrait être (vraiment) très doux...

Si l'enfant est né plus « sur le tard », il risque de n'avoir que peu ou pas de « vernix » et donc de ce « film lipidique », cet onguent protecteur naturel... Il faudrait alors veiller à l'hydrater avec de la crème, du moins quand il sort du bain...

Dans l'auto, on devrait toutefois essayer de lui faire de l'air... car s'il y a une chose, peut-être même la seule, qui pourrait risquer de le faire transpirer, c'est bien de le recouvrir d'une multitude de couvertures, afin de lui permettre de braver les grands froids de l'hiver, pour ensuite l'installer sur un banc d'auto où il ne pourra que surchauffer dans un tel attirail !!...

Il vaut donc mieux ne lui mettre qu'une petite veste de laine, et veiller notamment à ce qu'il ait les mains à la chaleur...

Après une semaine, le cordon devrait finir par tomber...

La vitale exposition aux bactéries...

Les animaux ont naturellement l'instinct de lécher leurs nouveaux-nés...

Sans avoir à aller jusque là, rien ne nous empêche cependant de le couvrir de bisous, de le toucher, et de le poser sur la poitrine en vue d'un premier allaitement !...

L'exposition aux bactéries constitue en soi l'un des avantages fondamentaux d'un accouchement vaginal... Le bébé est en lui-même stérile, et ne demande donc qu'à être colonisé de bactéries... Et en ce sens notamment, les enfants nés par césariennes ne sont juste pas chanceux !...

Ainsi, le plus vite le bébé rencontre ses parents, le mieux c'est !

La priorité, ce devrait donc être les bisous de maman, et le peau à peau avec papa !

D'ailleurs, le plus vite le bébé peut ingérer du colostrum, le mieux c'est ! Car ce liquide n'a pas seulement l'avantage de transmettre à l'enfant l'immunité de sa mère, mais aussi ceux de favoriser dans son système digestif l'apparition des bonnes bactéries, tout en prévenant celle des mauvaises !

En outre, les protéines présentes dans le colostrum sont petites et facilement assimilables, notamment en comparaison de celles contenues dans la formule, qui demandent plus d'énergie pour se voir digérées... Au point où certains ont même parfois la drôle d'idée d'en donner à leur bébé afin de le « sonner » un peu, et se ménager ainsi un peu de temps pour se reposer eux-mêmes!...

Les premiers allaitements

Il est souvent arrivé que, pour favoriser le déclenchement du processus d'allaitement, des médecins

prescrivent... une bière (!), ou plus globalement un moment de détente!...

Car la montée de lait peut en effet ne pas arriver « tout de suite »...

La machine est en fait programmée pour démarrer dès le décollement du placenta...

Une chose est sûre : le plus vite ça va arriver, le mieux ça va être !...

Lors des deux premières heures, le bébé est normalement « *tout là* » (!)... Et c'est pourquoi le moment de la première tétée tend normalement à s'imposer tout naturellement...

Puis, il a surtout besoin de se reposer...

La première journée, il pourrait donc fort bien n'avoir à boire que 2 ou 3 fois...

À partir de la deuxième journée, il faudrait qu'il puisse boire au moins 8 fois par 24 heures... Ou c'est ce qu'on vise, tout au moins !

C'est lui qui décide quand arrêter...

Les montées laiteuses apparaissent normalement les jours 3, 4 et 5... et c'est quand même douloureux !

Il faut veiller à stimuler les deux seins, surtout au début... si l'on ne veut pas qu'ils tarissent !...

Ceci dit, il n'est définitivement pas nécessaire de systématiquement à nourrir son bébé aux trois heures...

On ne réveille pas un bébé pour une tétée !... Ou pas en temps normal, en tout cas !..

Supporter la mère

Quant à la mère, elle a « elle aussi » typiquement un petit « *high* » après la naissance, puisqu'il y a comme un restant d'adrénaline...

Mais quand ça retombe, ça retombe pour de vrai !..

C'est pourquoi il est alors essentiel de pouvoir disposer d'au moins une paire de bras entre lesquels on peut remettre l'enfant en toute confiance...

Les parents, ou plutôt les grands-parents, peuvent alors représenter un excellent « plan B »... au cas bien sûr où le conjoint serait lui-même trop fatigué !..

On peut donc leur dire qu'il est possible qu'on ait besoin de leurs services...

D'ailleurs en général, devoir s'occuper d'un petit bébé naissant est loin d'être considéré comme une punition !...

On ne devrait normalement réveiller la mère que si le bébé a faim...

La maman devrait ensuite chercher à suivre le cycle de sommeil du bébé...

L'allaitement entraîne des endorphines, ce qui peut aider la mère à se rendormir...

Le père n'ayant pas cet avantage, il lui est d'autant plus recommandé de pratiquer le peau à peau, et de veiller à développer une bonne chimie avec son bébé...

Il s'agit par la suite de trouver une façon de partager les tâches...

Et comme l'idéal serait sans doute de voir à ce que la mère puisse allaiter couchée, et donc rester dans son lit, le papa peut quand à lui se spécialiser par exemple dans le changement de couches...

Pour l'allaitement, l'essentiel est surtout de surveiller les signaux d'éveil du bébé... Et quand on parle d'éveil, on parle ultimement de l'atteinte d'un état calme et attentif...

Il ne faut pas attendre que le bébé pleure pour l'allaiter !...

L'éveil, ce n'est pas digestif, c'est neurologique...

Il faut profiter des moments où le bébé est alerte pour lui offrir le sein...

Supporter le bébé!...

Quand le bébé pleure, c'est un peu comme s'il disait : « *Ils sont où ? Pourquoi je me retrouve tout seul, moi ? Comment se fait-il qu'après avoir vécu cette relation et cet état symbiotique dans le ventre de ma mère, je me retrouve tout d'un coup à faire cet expérience de vide et d'absence ?* »...

Les 5 premières semaines, il est possible et normal que le bébé soit un peu plus « à vif » (!)...

Le moment critique, c'est en fait la tombée de la nuit...

Entre 5 et 7 heures, le bébé peut donc très bien avoir besoin d'être rassuré...

Peut-être est-ce parce que le bébé, proche de ses instincts, se « rappelle » (!) qu'aux temps des chasseurs-cueilleurs-nomades, le crépuscule était le moment où ses parents devaient installer leur campement, et se trouvaient de par le fait même à être d'autant plus vulnérables... et donc apeurés !

L'allaitement

Il n'est pas normal qu'un bébé dorme 8 ou 9 heures en ligne ! Il n'a qu'un petit estomac, et il est évidemment en croissance !

Pour chaque éveil, il devrait y avoir un boire... Le nombre d'éveils devrait correspondre au nombre de boires...

Si un bébé dort trop, on peut d'abord tenter de l'inciter à se réveiller en lui faisant sentir du colostrum à l'aide d'une seringue...

Si cela ne s'avère pas suffisant, on peut ensuite s'employer à surveiller les signes d'un éveil potentiel, pour alors le déranger un peu, et ainsi le sortir de sa torpeur...

Si le bébé dort profondément, tu ne vas pas pouvoir le réveiller, de toute façon ! Alors aussi bien le laisser se réveiller par lui-même autant que possible, plutôt que de lutter, et ce faisant déranger le bébé pendant ¾ d'heures de temps en essayant de hâter un réveil qui en bout de ligne ne pourra venir que de lui-même !

Si l'on n'attend pas les pleurs pour nourrir un bébé, ça fait un bébé qui ne pleure pas !...

L'affaire, c'est que la faim d'un bébé, ce n'est pas prévisible... D'où la nécessité de se tenir à l'écoute !...

Préconiser la position de la « madonne inversée » pour la mise au sein, puis pointer le mamelon vers son palais; la main ne fait que tenir la tête, qu'elle peut d'ailleurs incliner vers l'arrière... Quand il ouvre la bouche, là on le colle !

L'application de feuilles de chou peut réduire l'edem (enflure).

On peut ramollir le tour du mamelon, en y faisant couler le lait qui peut s'y trouver; on peut également mettre le sein dans un verre d'eau chaude!...

Il faut que le sein soit stimulé à la mesure du besoin de l'enfant.

Un « *milk saver* » peut normalement coûter de 30 à 40 \$ environ...

Il importe de bien épuiser le premier sein avant de commencer l'autre, afin d'ainsi aller chercher « la crème » dans le fond (!), et non pas seulement le « petit lait » sur le dessus !

À l'inverse, l'été il peut suffire au bébé de n'avoir que des petites tétées de 5 minutes pour s'hydrater...

L'enfant peut n'être nourri qu'au lait jusqu'à environ 6 mois...

Et pour ce qui est de l'inciter à commencer à manger de la nourriture solide, on peut passer par « l'apprentissage autonome des enfants »...

Nourrir l'enfant à...

- L'éveil;
- La demande
- Et finalement, à l'amiable !...

Savoir canaliser l'énergie des autres...

Lorsqu'on nous demande ce qu'on pourrait vouloir comme « cadeau de naissance », c'est une bonne occasion de penser à quelque chose qui peut nous faciliter la vie...

Plus globalement, on a vraiment avantage à s'assurer de canaliser l'énergie des autres de la bonne façon...

Il s'agira ainsi de notamment et typiquement de valoriser une personne dans ce qu'elle fait le mieux, tout en veillant à garder avec elle une distance raisonnable, pour que tu puisses quand même te sentir bien !...

Lien de confiance, attachement et maternage...

En se montrant tendre et affectueux avec l'enfant, et surtout en se montrant à son écoute, on ne se trouve pas à le rendre dépendant, mais plutôt à lui donner confiance...

Car en fait, on parle surtout de rien de moins que **l'établissement du lien de confiance** entre les parents et l'enfant...

Il s'agit de lui donner le message qu'il est, et que nous sommes crédibles !

Autrement, l'enfant peut tout aussi bien finir par se dire : « je ne parlerai plus, de toute façon ça ne change rien ! »...

Le bébé auquel on aura répondu rapidement pourra tolérer davantage... Car il saura qu'il pourra compter en bout de ligne sur la gratification dont il a besoin...

Il ne s'agit ensuite que de voir jusqu'à quel point il peut développer cette tolérance, ou en d'autres termes de lui apprendre à patienter...

Il y a forcément une partie « maternage », puis graduellement, on peut aller vers l'éducation...

Il peut ne s'agir au départ que de ne pas le laisser te mordre... Car on peut dire non des fois, aussi !...

Un conseil, en définitive : écoutez-le, et écoutez-vous... Ne serait-ce que pour ce qui est de savoir comment l'écouter, justement !...

Élever un enfant, c'est donc tout d'abord une question de confiance et de conscience...

Deux autres petits points...

Après deux ou trois semaines, on peut commencer à lui mettre des couches de coton...

Lorsqu'on lui fait prendre un bain, c'est important, du moins au début, de lui garder la tête hors de l'eau...

Lundi, 17 juin 2013

Notes prises au cours de notre troisième rencontre avec l'accompagnatrice à la naissance Nancy Fortin

Douleur associée à un désordre vs expression normale ?

Quelques derniers conseils, en prévision de l'accouchement en tant que tel...

- Apprendre à apprivoiser la douleur, et tout particulièrement à la lire : ne revient-elle qu'à l'expression normale de l'accouchement, ou plutôt à signaler un désordre, et donc le fait que quelque chose ne va pas comme il faut?...

- Savoir respirer, notamment dans le but d'ainsi « entrer dans sa douleur »...
- Savoir juste « rester mou », et donc détendu, du moins autant que faire se peut...

Dimanche, 28 avril 2013

Conseils d'Anne-Catherine Beliveau, tels que rapportés par le Dr Mallet

- Recourir à l'hypnose
- Faire appel autant que possible aux sages-femmes, et tenter de faire en sorte que l'accouchement puisse se faire dans une maison de naissance
- Une possibilité intéressante : accoucher dans l'eau, ce qui en principe diminuerait significativement la douleur...
- Tenter de faire au moins une partie du travail à la maison...

Mercredi, 23 octobre 2013

Notes prises au cours d'une discussion avec Dominique Coulombe

Concernant l'hypno-naissance

Il faut garder en tête qu'il ne s'agit que « d'une aide de plus », et que cela ne vise donc qu'à te garder aussi détendue que possible...

Il ne faut pas oublier aussi que, même dans le langage hypnotique proprement dit, on ne parle en fait que de « suggestions », et non pas de commandes, et que tout cela représente en fait un processus très naturel...

Le but des séances, c'est au fond de s'habituer à expérimenter un certain état de relaxation, à créer autour de soi une « bulle de détente », et pour cela de s'entraîner à le faire dans un contexte qui y est plus propice...

Au moment de l'accouchement, ton chum devient le gardien de ça, de cette bulle de détente, et ce tant sur le plan physique que spirituel... Et c'est justement selon moi l'un des aspects les plus intéressants de l'hypno-naissance, soit le rôle que l'homme peut y jouer... Car Dieu sait qu'ordinairement, l'homme tend à se demander ce qu'il peut faire dans une telle circonstance!...

Pas une question de performance...

En fait, l'une des choses les plus importantes à se rappeler, concernant l'accouchement, c'est qu'il ne faut pas être dans l'optique de la performance...

Le but est au contraire, et de façon générale, d'atteindre un état de détente, et d'être dans l'esprit de pouvoir « *faire tout ce que j'aime* »....

S'il est donc une chose à garder en tête, en bout de ligne, c'est qu'il s'agit de « *ta naissance, de ta sensibilité* »...

Vendredi, 11 octobre 2013

Notes sur l'accouchement, prises au cours d'une discussion avec Dominique Coulombe

Un accouchement, c'est un peu comme une initiation, pour une femme...

Dans son plan de naissance, Dominique avait demandé, pour son deuxième accouchement qui a eu lieu à l'hôpital, d'être laissée seule dans sa chambre, et de n'être donc accompagnée que de Patrick. Ce n'est qu'une fois que la tête du bébé fut visible que l'on laissa entrer le médecin, en l'occurrence...

Véronique Fortin !...

Cette dernière l'a d'ailleurs félicitée pour son travail, et remerciée pour l'expérience qu'elle avait fait vivre à l'équipe médicale... Il faut dire que Dominique, forte de sa préparation auto-hypnotique, ne se « gênait pas », que ce soit pour crier ou pour pratiquement se lancer dans des « incantations », même s'il ne s'agissait que de phrases aussi simples que « Allez, viens-t'en ! »...

Selon elle, l'hypno-naissance contribuerait en effet grandement à favoriser l'atteinte par la future mère de l'attitude, ou plutôt de l'état qui est souhaité, soit celui d'être vraiment dans son intériorité, de sorte que l'on entre dans un « zone » dans laquelle on doit ensuite avoir toutes les chances de pouvoir rester....

Il s'agit donc de mettre toutes les conditions pour que la femme sente qu'il est correct de faire ce qu'elle sent le besoin de faire, et au final d'accoucher comme elle l'entend, de sorte qu'elle ait donc toutes les chances, en bout de ligne, de pouvoir tout simplement s'abandonner...

Comme elle le rappelle, « c'est toi qui rend le lieu sacré », et il est en fait primordial pour la femme qui accouche de « faire la place sienne », que ce soit en la décorant comme elle l'entend, ou en veillant à être laissée seule, comme ce fut donc le cas pour Dominique. Elle trouve d'ailleurs essentiel, même si l'on doit accoucher dans une chambre d'hôpital, de ne pas s'y rendre en se laissant habiter par des pensées négatives du genre : « Ça aurait donc été mieux dans une maison de naissance »... C'est donc à la femme de veiller à ce que la chambre soit pour elle aussi chaleureuse et accueillante que possible, ou en d'autres termes qu'elle soit « sienne », puisque c'est ce qui est voulu et nécessaire, de toute façon...

Selon Dominique, la meilleure façon de communiquer de l'amour à l'enfant, dans ses premières semaines de vie, voire même par la suite, c'est encore de valoriser et de soutenir la mère..

Et pourquoi un accouchement orgasmique, pendant qu'on y est ?

En ce sens, l'une des avenues qui peut être explorée est même celle de l'accouchement orgasmique, dont on peut d'ailleurs avoir une bonne idée en visionnant les vidéos suivantes...

[ORGASMIC LABOUR BIRTH!](#)
[Orgasmic Birth: The Best-Kept Secret](#)
[Natural Orgasmic Home Water Birth HD.mov](#)

Ceci dit, comme on ne devrait surtout pas voir l'accouchement comme une performance, et comme la notion n'est pas de s'imposer à tout prix de devoir faire ce qui pourrait être vu comme le « *nec plus ultra* », il importe de garder en tête que l'essentiel, en rapport à l'accouchement orgasmique comme à quoi que ce soit d'autre, c'est que « *si l'on veut boire à cette coupe, c'est possible* »...

S'il est donc une chose à garder en tête, en bout de ligne, c'est qu'il s'agit de « ta naissance, de ta sensibilité »...

Mercredi, 13 novembre 2013

Notes prises au cours de notre dernière rencontre avec Marie-Danielle Martin

Hypnose et accouchement

Employer les procédures d'hypnose standard envers la future mère, en prenant soin de tout d'abord préciser: « Je m'adresse à ton subconscient », puis une fois que les suggestions auront été transmises, lui dire, en prévision de l'accouchement en tant que tel : « reste en hypnose » (et donc en détente), et enfin : « ouvre les yeux » ...

Exemples de suggestions appropriées :

- Lui rappeler de se tourner vers bébé, de rester concentrée sur bébé...
- Lui rappeler d'être détendue, et qu'il n'y a rien à craindre...
- Lui annoncer une naissance douce, confortable, simple ...

Pendant l'accouchement, lui redire :

- T'es bonne...
- Profondément...
- Reste en hypnose (et donc en détente)

Choses que l'homme peut faire

- Caresses sur le dos et avant bras...
- Touchers aux oreilles, et à d'autres extrémités...

Positions d'accouchement...

- Pacha
- Accroupie
- Les genoux sur le lit
- Debout (appuyée sur le conjoint ou sur le mur)
- Ballon

Pour provoquer un accouchement...

- Frotter les planchers à 4 pattes (!)...
- Prendre une longue marche (1 heure)
- Mets épicés
- Bain chaud
- Faire l'amour!...

Mardi, 29 octobre 2013

Notes prises au cours d'une rencontre avec le Dr Fortin

À l'admission, demander à ce que la « future mère » (!) soit reçu dans une salle...

Quand une femme qui vient d'accoucher peut repartir chez elle après seulement 24 hrs, « *on aime bien*

ça »!...

Sauf qu'à 36 hrs, de toute façon, il faut alors revenir pour faire passer à l'enfant un test de dépistage de maladies rares...

On peut toujours partir sans la permission du médecin, et donc même avant 24 hrs, à condition de signer un « refus de traitement », qui est en fait une décharge de responsabilités...

Les soins médicaux et la prise du poids se font maintenant à 1 heure de vie, la plupart du temps...

Mi-septembre 2025

Notes supplémentaires, ajoutées suite à un entretien avec Betty Turner

Concernant le clampage tardif et le « lotus birth »

La pratique décrite correspond à ce qu'on appelle la « Lotus Birth » (ou naissance lotus), consiste donc à ne pas couper le cordon ombilical à la naissance afin que le bébé reste ainsi connecté au placenta jusqu'au dessèchement naturel du cordon, souvent entre 3 et 7 jours après l'accouchement.

Pour en savoir plus, qu'il suffise donc de simplement consulter à cet effet les articles suivants!...

[Clampage tardif : pourquoi couper le cordon le plus tard possible ?](#)

[Le cordon ombilical : 7 questions fréquentes](#)

[Clampage tardif du cordon](#)

[Retarder la coupe du cordon ombilical à la naissance](#)

[Les vertus insoupçonnées du placenta](#)

[4 Reasons to Consider Delayed Cord Clamping](#)

[Lotus birth](#)

[Delayed Umbilical Cord Clamping After Birth](#)

[Delayed \(optimal\) cord clamping](#)

ACCOUCHEMENT, MATERNAGE ET ATTACHEMENT

par Julie Filiatrault

Notes prises (puis éventuellement reformulées) par Charles Olivier au cours d'une formation donnée par Julie Filiatrault, le 2 décembre 2018, le 28 novembre 2019 et le 30 mai 2020

Avec ce qu'on sait sur la grossesse, c'est vraiment quelque chose qui devrait être protégé...

La grossesse, c'est un moment de très grande vulnérabilité, surtout que tout ce que la mère vit, l'enfant le vit... Les femmes enceintes devraient ainsi avoir accès à des massages, à la meilleure nourriture possible, à de l'amour, du repos... Or ça n'est vraiment pas ça qui se passe : les femmes vivent souvent du stress durant la grossesse...

« Et on s'entend qu'une naissance vaginale, c'est traumatique en soi, et ce d'ailleurs pour la mère comme pour l'enfant! »...

Si la mère est stressée pendant la grossesse, le réflexe de paralysie par la peur peut finir par prendre trop de place chez l'enfant lui-même : la vie de celui-ci sera ainsi marquée par une tendance à figer dès que ça ne va pas bien...

Ainsi, la première chose essentielle qu'on peut et qu'on devrait faire pour prendre soin d'un bébé, c'est de prendre soin de sa mère!!!...

Une fois l'accouchement effectué, veiller à ce que l'enfant ait dès que possible la possibilité de ramper vers le sein

D'avoir la possibilité de simplement ramper vers le sein, c'est la meilleure première bonne chose qui peut arriver à l'enfant, par rapport à la prévention de l'anxiété : cela lui prouve, en effet, qu'il peut faire quelque chose, être compétent dans quelque chose que qu'il est programmé pour faire; autrement, l'enfant n'aura justement pas cette première expérience de sécurité, ainsi que de connexion à la mère...

Et à partir de la naissance...

Bien entendu, l'allaitement au sein devrait idéalement se voir pratiqué au maximum, puis... arrêté le plus tard possible!...

Et comme l'un des buts sera d'éventuellement apprendre à l'enfant la propreté, « il faudrait comme que son linge ne soit pas trop compliqué à enlever, là!! »...

En fait, le plus souvent les bébé pourront se voir laissés tous nus, le mieux ce sera, afin de permettre ainsi que leurs mouvements puissent se faire de façon aussi ample que possible... D'ailleurs, « les couches de coton, oui c'est beau, mais oui ça brime le mouvement!! »...

On gagne ainsi à laisser au bébé des périodes d'au moins une heure ou deux sans couche.

Quant au linge pour bébé, « ça devrait être mou et dou, et... pas lavé trop souvent!! »...

Quant au fameux besoin de stimulation...

De zéro à trois mois, on n'a pas besoin de mettre l'enfant face au monde : on a juste besoin de l'entourer, le rassurer, et notamment, l'emmailloter...

Surtout que si, inversement, on essaie trop de le stimuler, cela peut au contraire le saturer psychologiquement, ou même lui faire peur...

La bouche, c'est beaucoup associé à la sécurité : « *s'il demande la suce, pour vrai, il cherche la sécurité!* »...

Par ailleurs, le plus il pourra se mettre un maximum de choses dans la bouche (!), et le plus celle-ci pourra se voir stimulée neurologiquement!...

Quant à la marche à quatre pattes (et on peut d'ailleurs en dire autant de tout ce qui a pour effet de faire ouvrir la main du bébé), elle fait travailler le réflexe de Babinski (voir mon livre sur l'éducation), et développe de par le fait même la sécurité.

On observe que les troubles de langage surviennent souvent chez des enfants qui ont moins pu marcher à quatre pattes.

L'attachement

Dans la première année, on est sensé être à 100% disponible pour l'enfant, et ainsi dans une posture de service envers ce dernier... Car tout le soin qu'on peut alors lui donner, et la discipline qu'on peut ainsi observer, c'est de cela que dépendra le niveau de sécurité qu'on lui permettra ainsi de développer.

Du moment où vous vous retrouvez ainsi avec un enfant, ou même d'ailleurs un adulte, auquel vient tout naturellement et spontanément, même et notamment lorsque confronté à une situation nouvelle et plus ou moins inconfortable, la confiance que tout pourtant finir par bien aller, c'est presque assurément parce qu celui-ci aura eu des parents qui étaient vraiment très présents pour lui au cours de ses premières années...

Inversement, si l'enfant finit par réaliser, même de façon essentiellement inconsciente, que le monde autour de lui ne lui répond pas, et n'est pas à l'écoute de son besoin, déjà, cela crée en lui une blessure et une insécurité...

Un enfant qui, quant à lui, a connu de la maltraitance, « *s'il se passe quelque chose, il va déconnecter* »... Les enfants qui font de la délinquance, « *souvent ils n'ont pas eu la forme* (voir mon livre sur l'éducation), *la sécurité* »...

Ainsi, la formule est en fait on ne peut plus simple : « *attachement sécur pour le bébé, attachement sécur toute la vie; attachement insécur pour le bébé, attachement insécur toute la vie!* »...

Et pour développer ce qu'on appelle l'attachement principal, il n'est besoin pour cela que d'une seule personne qui soit donc là à 100% pour l'enfant!... Et rien qu'à partir de là, ce dernier aura vraiment tout autrement plus chances, par rapport à un enfant qui n'aura justement pas pu bénéficier d'un tel traitement idéal, de ne pas développer de troubles majeurs par la suite!

PARENTS FUTÉS, BÉBÉ RAVI

Jeudi, 2 janvier 2013

Notes tirées du livre « Parents futés, bébé ravi », d'Ingrid Bayot

p. 73

Les pleurs du bébé

La position des cordes vocales du bébé, dans le larynx, lui permet de produire un son puissant qui, en terme de décibels, se situe entre le moteur diesel et la tondeuse à gazon !...

Si un adulte essayait de vociférer de la sorte, il ne tiendrait pas une heure. Un bébé, lui, est capable de pleurer fort et longtemps.

Dans la détermination de la durée de la grossesse, la nature a fait un compromis entre la taille du bassin féminin et celle du crâne fœtal.

75

Les bébés des magazines ne pleurent pas (...) Après deux nuits blanches avec un vrai bébé dans les bras, les parents consternés se posent cette question désormais existentielle : « *Mais pourquoi pleure-t-il ?* »...

77

Il semble que nous ayons oublié que le signal de la faim est en fait préventif. Il faut avoir envie de manger avant d'avoir entamé nos réserves énergétiques. Et l'adulte possède de solides réserves !...

Ne l'oublions pas : nos grands conditionnements physiologiques se sont mis en place avec nos lointains ancêtres qui, eux, n'avaient ni réfrigérateurs, ni grandes surfaces. Si les sensations de la faim ne survenaient qu'à un stade d'épuisement avancé, ils n'auraient plus été aptes à la chasse ou à la cueillette. En créant des réserves énergétiques et un signal de faim préventif (...), la sélection naturelle a pris une bonne assurance vie pour l'espèce humaine.

Or, ces informations, même largement diffusées, ne changeraient pourtant pas grand chose ; il n'y a rien de plus affectif, donc de plus difficile à modifier, que nos habitudes et nos préjugés alimentaires. Au plus profond de nos émotions, avoir faim reste associé au manque et au dénuement.

79-81

« *Le bébé se réveille parce qu'il a faim, pleure parce qu'il a faim, s'endort parce qu'il est plein, dort longtemps s'il a assez mangé pour tenir* »... Ces croyances (...) laissent croire que le fonctionnement du système nerveux est inféodé au degré de remplissage ou de vidange de l'estomac. Vide, il déclencherait l'éveil, plein, il induirait le sommeil.

C'est évidemment trop simpliste. Le lait maternel ne reste pas longtemps dans l'estomac, et cela n'empêche pas les bébés de dormir plusieurs heures d'affilée. Le colostrum, lait des premiers jours, est produit en petites quantités pour ne pas surcharger le système digestif, et pourtant, les nouveaux-nés dorment. À l'inverse, certains nouveaux-nés peuvent rester éveillés après un repas copieux et parfois pleurer pour toutes sortes de raisons non-digestives.

Dans les cultures où la proximité mère-enfant est la norme et où le sein est offert sans restriction, le mélange conceptuel « éveil-pleurs-faim » ne pose aucun problème, puisque le bébé au sein est au self-service et ajuste lui-même la production (et sa consommation) du lait. En fonction de son appétit, il tète un peu, beaucoup, tendrement ou passionnément, mais ne risque jamais de manger trop. De plus, le lait maternel est parfaitement adapté et digeste. Le bébé s'éveille et cherche le sein ? Il reçoit. Le bébé pleure ? Il reçoit. Pendant des millions d'années les anthropoïdes, les pré-humains puis les humains ne se sont pas tracassés outre-mesure pour nourrir leur progéniture.

Les complications sont arrivées avec les substituts (du lait de vache coupé avec de l'eau et re-sucré) et les premiers laits industriels, plus au point mais pas vraiment plus faciles à digérer. De plus, avec les tétines trop ouvertes, le lait arrivait trop facilement dans la bouche du bébé, quelle que soit sa succion. Devant le risque de surcharge et d'indigestion, les médecins eurent la prudence d'imposer des mesures, des horaires, des écarts minimums entre deux tétées. Il ne faut pas chercher ailleurs l'origine de la fameuse règle « toutes les quatre heures, six fois par jour ». L'ère du contrôle anxieux commençait.

Historiquement, les premiers bébés normaux à se retrouver en institution hospitalière étaient les abandonnés et les orphelins, ainsi que les poupons des femmes pauvres, les seules qui accouchaient à l'hôpital à une époque où il était nettement plus sûr d'accoucher chez soi, tant les risques de contagion étaient élevés dans les collectivités. Tous ces bébés étaient parqués à la pouponnière. L'alimentation artificielle à heure fixe y était la norme. Voilà pourquoi la proximité mère-enfant, la reconnaissance des compétences maternelles et infantiles, ne font pas partie des traditions du milieu hospitalier.

Quand, dans la deuxième moitié du vingtième siècle, les femmes de toutes les catégories sociales commencèrent elles aussi à accoucher à la maternité, elles furent obligées de se plier aux coutumes déjà existantes. L'hôpital véhiculait toute une culture de la séparation, il ne connaissait que celle-là, forcément, avec son lot de conséquences néfastes : horaires rigides, méconnaissance de la physiologie de la lactation et des rythmes du nouveau-né. Mais l'hôpital était devenu le lieu de la science et de la modernité. Les progrès bien réels des technologies médicales et de la pharmacologie inspiraient confiance. Les règlements désuets mais recouverts d'un vernis scientifique furent assimilés avec le reste, reconnus comme la « bonne manière » de prendre soin d'un nouveau-né. On assista ainsi dans les années cinquante à un phénomène exceptionnel au regard de l'anthropologie : les mères et les bébés dormirent séparément, et la fréquence des tétées fut codifiée, même lorsque le bébé était allaité au sein.

p. 81

Il fallait que la nature trouve un système pour que le bébé s'alimente, lui aussi de manière préventive, avant d'être épuisé. Qu'est-ce qui va donc emmener un petit être, nourri jusqu'ici automatiquement, sans effort, en continu et par voie ombilicale, à découvrir l'alimentation discontinue, orale et donc participative ? **Ce sont les réflexes archaïques : fouissement (recherche active du sein), points cardinaux (le bébé tourne la tête vers le mamelon et se place correctement, face au sein), succion, déglutition.** Or, ces réflexes sont maximaux quand le bébé est en **éveil calme actif**. Le rythme des prises alimentaires est donc lié à celui des éveils. Et un bébé à terme et en bonne santé présente suffisamment d'éveils sur vingt-quatre heures pour se nourrir correctement.

En début de lactation, il est beaucoup plus explicite de parler de d'allaitement à l'éveil que d'allaitement à la demande. Un bébé bien éveillé est tonique et sa succion est alors efficace. Attendre qu'il pleure pour être sûr qu'il a faim ou le "faire patienter", c'est se retrouver avec un bébé agité et peu compétent pour téter.

La proximité avec les parents permet à ceux-ci d'observer les manifestations de leur bébé. Un regard qui cherche à accrocher, des gestes doux, en flexion et dans leur direction, sont autant de signes de recherche de contact, ou en d'autres termes des "signes d'engagement". Un dos bien tonique, la tête qui se tourne vers le sein, la bouche bien ouverte "qui cherche" sont les signes que le bébé est prêt à téter. En sensibilisant les soignants et les parents à l'observation du bébé, celui-ci pourra avoir moins souvent besoin de recourir aux pleurs. Quel confort pour tout le monde !...

p. 86

Leur première faim est donc leur besoin de contact, et Dieu sait qu'ils peuvent l'exprimer impérativement si l'entourage tarde à y répondre !

Les jeunes mères confient qu'elles ne savent pas « pourquoi il pleure », croyant là faire aveu d'incompétence. **En fait, le nouveau-né a une faim très globale et peu différenciée. Dès qu'il atteint un certain degré d'éveil, il veut tout, demande tout : les bras, la chaleur, l'odeur, les bercements et « quelque chose » en bouche.** Ce n'est qu'avec le temps qu'il fera la différence entre les différents plaisirs possibles. Tantôt il se satisfera des bras, ou d'un bain, ou d'un massage, tantôt il réclamera plus explicitement à manger. Les appels et les pleurs deviendront alors plus variés et plus faciles à interpréter. Alors il deviendra pertinent de parler « d'allaitement à la demande ».

p.94

Le tout nouveau-né n'émet donc pas une demande précise exigeant une réponse précise. Les guides pratiques qui prétendent le contraire n'ont raison que sur les deux points suivants.

Un bébé tonique, qui se tourne vers sa mère, qui cherche le sein en remuant la tête et en ouvrant la bouche, montre qu'il est suffisamment éveillé pour bien téter. Si cela ne vient pas assez vite, il pousse des petits cris d'impatience qui s'arrêtent dès satisfaction obtenue. L'observation du bébé qui s'éveille permet de déterminer le moment propice pour lui présenter le sein.

Et vu que les « faims » du tout-petit sont aussi (et surtout) relationnelles et sensorielles, il est intéressant de préparer sa « boîte à outils », liste de choses concrètes que l'on peut proposer à son bébé, outre le sein ou le biberon. « Quand mon bébé se réveillera, appellera ou pleurera, que ferai-je avec lui ? »...

p. 83

Le langage gestuel des bébés

Les signaux d'engagement : « Je veux être en relation avec toi. Je suis bien. Je suis disponible. »

- Jusque là assis tranquillement sur les genoux de sa maman, le bébé se tourne vers elle, ses bras cherchent à agripper (mouvement en flexion), ses jambes pédalent doucement.

- Posture arrondie, souple : le bébé se blottit dans les bras de la personne qui s'occupe de lui, ses bras et ses jambes font de petits mouvements en flexion, en direction de cette dernière.

- Le visage du bébé est tourné vers celui de son interlocuteur ; ses yeux sont grand ouverts, attentifs ; il imite les mimiques.

- Lors d'une tétée (notamment au début ou au milieu), le bébé est tourné vers sa mère, le corps blotti, en souplesse, contre elle. Les bras se rassemblent (flexion), et souvent touchent le sein. Les yeux sont grand ouverts mais moins attentifs car le bébé est très absorbé par ce qui se passe dans sa bouche quand le lait arrive à flot.

Les signaux de désengagements : « J'ai eu mon compte de contacts »...

-Le corps se raidit et cherche à s'éloigner. Les jambes font des mouvements vigoureux en extension, comme pour repousser. Ses bras bougent brusquement en portant la main vers l'oreille, comme pour dire « au revoir ». Le visage est renfrogné, ses yeux se détournent.

-Si la maman (ou toute autre personne) s'obstine à chercher le contact, le bébé pourrait finir par pleurer pour se faire comprendre.

-À la fin d'une tétée, certains bébés montrent des signes de désengagement. Le bébé « sort de la bulle » maternelle et devient plus raide, avec des mouvements de bras portant la main à l'oreille ou derrière la tête (« au revoir »). Le visage est inexpressif et les yeux mi-clos.

p. 107

La qualité du lait maternel : fantasmes et réalité

Bien des fantasmes entachent encore la réputation du lait maternel. Comme les pleurs du bébé sont parfois inexplicables, il faut bien trouver un coupable, et si la mère allaite, celui-ci est tout trouvé : c'est son lait. Le bébé se détourne du sein ? Il se réveille une heure après une tétée ? Il fait des petits boutons sur le nez ? Ses selles ont une couleur un peu différente ? Pourquoi ? C'est à cause du lait : il a sûrement mauvais goût, il est trop pauvre ou trop riche, ou il contient des polluants, ou... Et c'est à cause de la mère qui a mangé trop de ceci, pas assez de cela, qui est trop active ou pas assez. On entend de tout !

Dans le domaine de l'alimentation et du mode de vie des nourrices, notre culture a toujours insisté sur les interdits : « *pas d'oignons, de choux, d'asperges...* » ; « *pas fumer, pas boire...* » Dans les siècles précédents, c'était encore plus restrictif : « *Pas de sorties, pas de bruit, pas d'excitation et surtout pas de relations sexuelles : ça fait tarir le lait* ». Misère !

Qu'est-ce qui est bon pour l'allaitement ?

On pourrait procéder autrement et se demander : « Qu'est-ce qui est bon pour l'allaitement ? » Première réponse, universelle : le contact mère-enfant. Élémentaire. Ensuite, chouchouter, entourer, servir la jeune mère.... Et lui apporter de la bonne nourriture.

Au Maghreb, les mères se font offrir des poissons, des légumes crus et cuits, des fruits frais, des fruits secs, des céréales complètes, avec de l'huile végétale première pression à froid... De quoi régaler la plus moderne des diététiciennes.

En somme, c'est très simple : ce qui est bon pour la santé est bon pour l'allaitement.

Pour ce qui est des petits extras-qui-font-du-bien, petit verre de vin ou une barre de chocolat, rappelons-nous que *le plaisir est bon pour la santé*.

p. 110

« Et puis, au biberon, on sait ce qu'il prend » : entendez par là les quantités ingurgitées. Quelle sérénité dans une société qui est rassurée par tout ce qui est visible, mesurable, et fourni en grande quantité. Avec un biberon, un bébé boit souvent trop, il ne peut pas manquer, ouf !...

p.113

De fait, le lait maternel est spécifique à l'espèce humaine. Chaque espèce de mammifère fournit un lait

qui répond parfaitement aux besoins spécifiques de ses petits. Par exemple, les espèces à croissance rapide produisent un lait riche en protéines. Par rapport aux autres petits mammifères, le bébé humain a une croissance somatique relativement lente : il reçoit dès lors un lait contenant moins de protéines que d'autres, juste ce qu'il faut, ni trop, ni trop peu. Son cerveau par contre se développe très rapidement : le lait maternel lui fournit les sucres et les lipides (les graisses) nécessaires à cette croissance.

Et tout à l'avenant : chaque élément composant le lait maternel (protéines et sucre, mais aussi lipides, sels minéraux, oligo-éléments, vitamines...) est impeccablement dosé, adapté : une vraie merveille : souvent imitée, jamais égale !

Cette adéquation parfaite du lait maternel aux besoins de l'espèce a pour conséquent une digestibilité excellente (soixante à quatre-vingt dix minutes suffisent pour digérer une ration moyenne) et une utilisation optimale du lait par l'organisme du bébé : la moindre goutte de lait est utilisée, c'est l'aliment anti-gaspi par excellence !

Non seulement adapté à l'espèce, le lait maternel l'est aussi à l'âge de l'enfant... en quantité et en qualité.

La composition du lait maternel évolue en fonction des besoins de l'enfant. Avec le temps, le lait maternel contient :

- 1) plus de glucides, pour que le cerveau se développe plus rapidement,
- 2) plus de lipides, pour faire face à des dépenses énergétiques qui s'accroissent avec l'âge mais aussi parce que ceux-ci interviennent dans la construction du cerveau,
- 3) moins de protéines parce que l'enfant grandit moins vite au fur et à mesure de l'âge.

Le lait des mamans qui ont accouché prématurément a une composition encore différente pour offrir au petit prématuré toutes ses chances.

p.115

Avec des vêtements bien adaptés, l'allaitement discret est possible à peu près partout : en excursion, en voiture, au restaurant, au cinéma, et même en camping. Pas besoin d'électricité et même de matériel : le lait maternel est toujours prêt, à bonne température, impeccablement propre, disponible et... gratuit !
L'allaitement, c'est la liberté.

Trois mois, quatre mois, l'allaitement en vitesse de croisière

Peu à peu, tout devient plus facile : on se connaît de mieux en mieux, les horaires du bébé deviennent plus prévisibles, les sensations et les réactions des seins deviennent familières. On se sent l'audace d'emmener son bébé partout. De fait, à cet âge, il est très rapide pour se mettre au sein : il voit le mamelon et hop ! Il tète déjà. Discretion assurée.

Pourtant, à chaque article sur l'allaitement dans les magazines féminins, nous avons droit à la photo classique de la mère en chemise de nuit, allaitant chez elle et jamais ailleurs. Héritage des nourrices d'antan, assignées à leur poste ? En tout cas, cela ne correspond plus à la réalité de notre époque. Bien des femmes réalisent que l'allaitement permet une grande mobilité. Après tout, on a sur soi tout ce qu'il faut pour nourrir son bébé ! Avis aux voyageuses, aux campeuses, aux amatrices de grande randonnée, et plus simplement, à madame tout le monde qui a envie de sortir de ses quatre murs...

p.116

« *Mais enfin ! Il est trop grand pour être encore au sein !* »

Trop grand ? Un peu partout dans le monde, et même dans les pays industrialisés, beaucoup de bébés

sont allaités six mois, un an, et même plus... Qui a dit que le plaisir partagé était dangereux ? Et puis, les associations de pédiatres canadiens et américains préconisent l'allaitement d'un an. Alors...

« *Comment ? Tu ne lui donnes que du lait ?* »

Bien sûr ! Le lait maternel couvre tous les besoins du nourrisson jusqu'à six mois. Il n'est donc pas indispensable de diversifier l'alimentation avant cela. Il a été d'ailleurs prouvé qu'un allaitement exclusif de quatre à six mois constitue une bonne prévention des allergies.

p.117

« Il serait grand temps de lui donner des fruits frais »

Le lait maternel est un aliment frais, vivant, contenant toutes les vitamines dont le bébé a besoin. Il n'y a aucune urgence à donner des fruits.

« *Tu ne trouves pas qu'il grossit moins vite qu'Arthur ?* »

Le fils de la voisine (de la belle soeur, de la cousine), nourri au biberon, est plus gros que le vôtre. Oui, et alors ? Statistiquement, les bébés nourris au sein sont plus minces et plus toniques, tout simplement car il n'y a pas de suralimentation possible au sein. Le bébé est au libre service et décide de lui-même de sa ration.

p. 118

Dans nos pays, cela s'appelle un allaitement *prolongé*. À quelques milliers de kilomètres plus au sud (Afrique centrale) ou plus au Nord (pays scandinave), cela s'appelle un allaitement *débutant*. Tout est relatif.

p. 119

Ouvrir l'avenir de l'enfant passe par l'ouverture de ses relations, et non par la surveillance méfiante du maternage ou par la limitation arbitraire de la durée de l'allaitement.

p.121

Et pourquoi pas, après tout ? Oh bien sûr, ce ne sont plus les huit à douze fois par jour des débuts héroïques : une tétée le matin, une autre le soir, plus souvent les jours de congé, ou quand l'un ou l'autre en a plus envie. Et puis, l'enfant a largement diversifié son alimentation depuis quelques mois. Il goûte à tout et partage les repas familiaux. (...)

Nous devrions tous retirer un peu nos visières et réaliser que sous d'autres latitudes, des milliers d'enfants prennent le sein jusqu'à deux ans. Historiquement et géographiquement, la durée moyenne des allaitements dans l'espèce humaine se situe entre deux et cinq ans : il faisait et fait encore partie des mécanismes d'adaptation à l'environnement puisqu'il renforce l'immunité des enfants et protège la santé des mères en espaçant les naissances.

p. 135-6

Les bébés allaités au sein se réveillent plus souvent la nuit, et c'est fort bien ainsi. Cela favorise en effet une alimentation optimale, tout en facilitant la transition de la vie utérine au monde extérieur.

p.151

« L'allaitement artificiel, c'est mieux, car il met à égalité le père et la mère ».

Dans le domaine de la sexualité et de la reproduction, il est évident, flagrant, incontournable... qu'un homme n'est pas une femme et réciproquement.

Quelle richesse ! Que ferions-nous sans cette chère différence ?

En aurions-nous peur ? Peut-être : la différence attire, mais inquiète.

Quoi qu'il en soit, une femme et un homme ne réagissent pas de la même manière devant la vie ou devant un nouveau-né.

Futurs et jeunes pères, par votre présence, votre attention, votre manière différente d'agir et de réagir, de bouger, de parler (que bébé perçoit très bien), vous faites à votre enfant trois cadeaux irremplaçables :

- 1) Il intègre dès le berceau que le monde est composé d'êtres différents mais également bienveillants ; ainsi, *vous préparez son ouverture d'esprit.*
- 2) Il apprend que *l'amour ne passe pas obligatoirement par la nourriture.* Ainsi, vous ouvrez son champs de communication et coupez court aux pressions psychologiques qui se jouent parfois autour des repas (dans le style : si tu m'aimes, termine ton biberon, ton assiette... »).
- 3) Et surtout, il découvre qu'il peut être heureux sans maman chérie, et *qu'il est en fait une personne distincte d'elle*, puisqu'il est désiré par un tiers, en l'occurrence vous. Ainsi, vous lui ouvrez les portes de l'avenir.

Vous ne l'allaites pas ? Vous ne nourrissez pas ? Tant mieux. Vous avez autre chose à réaliser et il vous appartient de le créer et de le vivre.

p.157

La propreté ne suffit plus, il faudrait désormais viser l'absence de germes.

p. 158

Nos bactéries intestinales reçoivent "le gîte et le couvert", en échange de quoi elles nous aident à digérer et à assimiler certains nutriments. D'autres empêchent la prolifération de concurrentes moins bien intentionnées. Notre peau est couverte de bactéries qui vivent en bonne intelligence avec nous et qui, entre autres, empêchent certaines mycoses de se développer. Un des effets indésirables des antibiotiques est de supprimer aussi une bonne part des "bons" germes, entraînant, par exemple, des troubles intestinaux ou des mycoses vaginales.

L'être humain a également "domestiqué" certaines espèces de bactéries et levures : elles font fermenter la bière ou le cidre, font "monter" la pâte à pain, transforment le lait en yogourt, le vin en vinaigre, etc.

p.177

Les contractions de l'accouchement, loin de faire souffrir l'enfant comme on le croit encore si souvent (nous parlons d'une naissance normale et naturelle) constituent pour lui un supermassage, de même qu'une empreinte intensive des limites de son propre corps, juste avant de quitter le monde clos intra-utérin.

p. 178

Le bonsoir des mains : posez vos mains, bien ouvertes, sur ses épaules, et pressez quelques secondes en appuyant vers le matelas, puis relâchez (on peut ensuite le faire pour tout le reste du corps).

Le pont : se mettre à quatre pattes et inviter l'enfant à passer sous soi.

Le tunnel : on peut en confectionner un avec des boîtes de carton, ou bien en acheter un tout fait, puis se placer à l'une des extrémités, et inviter l'enfant à venir vous rejoindre. Difficultés supplémentaires : recouvrir le tunnel de coussins pour y rétrécir le passage.

Www.allaitement.ca

www.nourri-source.org

Notes transcrites par Charles-Olivier B. Tremblay.

BIBLIOGRAPHIE

Ingrid Bayot, Parents futés, bébé ravi. Éditions Robert Jauze, Paris. 2004.

THE FIVE S's

Mercredi, 4 décembre 2013

Notes tirées du livre « The Happiest Baby on the Block »

Evolution led the human species to develop bigger brains, as their ultimate evolutionary advantage... Which in turn led to rotating heads and ultrasleek head design : slippery skin, squishable ears, tiny chin and nose, compressible brain and soft skull that can elongate into a cone-like structure...

But still, it apparently wasn't enough... And more precisely, why not to seek to push things even further, when what's at stake is your very evolutionary advantage, and in other words the very survival of your species, or at least of your own genes ?

That's how we manifestly ended up with this ultimate evolutionary adaptation : the fourth trimester, or in other words the addition of an extra three months of pregnancy, even beside the womb...

So what is the ultimate evolution strategy we end up settling on, as a species ? That of practically « evicting » our babies !

To put it otherwise, the idea goes a bit like this : « *We'd be more likely to survive if our babies were born a little premature* »... (p.65)

Even so, and as any mother will be able to confirm, giving birth is still a pretty tight squeeze,... So imagine how it would be if we were to give birth to « fully mature » babies ! (p.65)

There are many cues suggesting that our newborns are truly quite immature... and in fact more like foetus than infants !... (p. 8)

And after all, isn't it a mere question of semantics if, the second after the foetus is out of the uterus, we start rather calling it a baby ?

The biggest indication that, up to 3 months, our babies are still mostly fetuses, can actually be found by answering that question :

« *What's the difference between a four-day-old and four-month-old baby ?* » Simply one of size ?

In fact, there are gigantic differences !

Newborn : ability to interact with the world : extremely limited... at least compared to that of a 4 month old, precisely !

3 months later : ability to smile, coo and flirt...

Four month old : delicious smile and glowing eyes reach out like an invitation to join her on her amazing life journey !... (p. 80)

In other words, the baby then starts to show abilities that prove to be our most central evolutionary advantages, namely our capacity to think, appreciate, relate and influence...

Parents themselves are often the first to mention this notion of the baby « waking up »...

Up to 3 months, babies appear to want little more than being carried, cuddled, feed all the time... and all in all, made to feel like they're still in the womb ! (p.62)

After all, do we really have to do anymore than just to look at new born to be instantly struck to see just how vulnerable they can be ? (p. 67)

And in fact, that vulnerability is precisely why that fourth trimester is exactly what they need !

Therefore, we may not be like horses... But we may be a bit like kangaroos ! (p. 81)

Kalahari mothers : carrying them, sleeping with them, responding quickly, feeding them... up to 100x a day ! (p. 85)

0) The missing fourth trimester

So, how does it feel, in there ? (p.62)

Amazingly, all this commotion doesn't upset him... Rather, he finds it soothing !

In fact, if anything appears disorienting, it is much more the « bombarding of the senses » that awaits him as soon as he makes his entrance into the outside world ! (p.66)

Cuddling a baby as much so as to remind him as much as possible of his life in the womb... You think it's too much ? Well, to him, it's rather like a trade-off, if not rip-off compared to being constantly nurtured, 24 hours a day !

Wouldn't it be great if babies with a secret button to turn off their crying ? Well, the good news is there precisely is one ! And it's called the Calming Reflex... (p. 89)

Its purpose ? Keeping the foetus calm and even entranced, so it doesn't thrash around in the belly, kink its umbilical cord or get wedged in a position making delivery impossible. (p. 93)

Why vigor ? Firstly because babies are much tougher than one might think, especially with regard to certain sensations, which is why they can snooze in parties and cry much longer than any adult could...

Parents are often amazed at how forceful nurses can be when they burp, swaddle or bathe babies... (p. 99)

Meeting the baby's level of intensity : if you are to dance with your baby, you should actually let the baby lead ! (p. 100)

In other words, the more a baby gets frantic, the more he actually needs to be pacified !

Why there can be a delayed response ?

4) First, because of slow baby brains, and time shifting gears (« Thanks, buddy ! I just couldn't

stop myself ! » or « Hey, that's right ! I actually like this ! »).

- 5) Second, because of cycles of crying : baby's distress from crying is still cycling through his system like a strong aftershock after his « baby earthquake » (or like a caught fish struggling, then stopping before to start fighting again). (p. 102)

How to burp your baby (p. 34)

The 5 S's

1) Swaddling

Sweet touch

Keeps baby from spiraling out of control (and especially from hitting herself)

Helps baby to pay attention to what you are doing to calm her

« That's it, I'm taking over now »... And that's exactly what your baby needs to hear !

Swaddling in history : Julius Caesar, Jesus, Tibet, Berbers, Middle Ages, Native Americans...

Doing the wrong things (dismissing swaddling) for the right reasons

Science : Infants never pluck their eyes or dislocate their arms

Democracy : « Baby prison »... They just didn't realise that swaddling actually contributed to make their babies happier !...

After the « ban » of swaddling, the number of babies suffering from uncontrollable crying dramatically increased !

How to swaddle a baby (p. 115)

2) Side or stomach : your baby's feel-good position

In the womb, baby was never lying only on his back... While he always had a pressure on his tummy, namely that of his bent legs...

The Reverse-Breast-Feeding Hold (p.133)

The Football Hold (p. 134)

The Over-the-Shoulder Hold (p. 135)

3) Shhhh : your baby's favorite sound

1970's : microphones in the womb : sound was an incredible 80 to 90 decibels : even louder than a vacuum cleaner !...

But your baby doesn't hear it that loud... And whether inside or outside the womb ! Indeed, various sound-damping factors last until a few months after birth.

Release a shhh sound 2 to 4 inches from baby's ear, and raise the volume until it matches the noise level of your baby's crying.

Or use a CD with rough, rumbling womb sounds...

4) Swinging : moving in rhythm with your baby's needs

Vigorous jiggle movements.

Quick, teensy, shiverlike wiggles (p. 191)

The 3 points to successful motion :

4. Start fast and jiggly
5. The head iiggles more than the body
6. Follow your baby's lead : the vigor of the motion should reflex the baby's crying ; gentle movements are fine for (already) relaxed infants !...

The Milk Shake (p. 157)

The Jell-O-Head (p. 161)

The Windshield Wiper (p. 165)

Baby swings are great to keep the baby « entranced »...

Therefore, don't use swings when baby is crying, and be ready for a jiggle if crying starts again..

Start using them early, and baby should get « practice » at it !...

When using them, use **fastest speed**, and ideally some white loud at the same time, while also making sure baby is swaddled, so he can quiet faster and stay quiet longer.

Strap him securely into swing's seat by putting the bar or belt between his wrapped legs.

Recline seat as much as possible : if seat to upright, it may be hard for baby to support his head.

5) Sucking : the icing on the cake

Tips to increase your baby's chances for pacifier « suck »cess...

3. You'll be more successful if you calm her first with the other S's... and if you make sure his basic needs are satisfied in the first place !...
4. Use reverse psychology : offer pacifier, and the moment she starts to suck, tug it lightly as if you were starting to take it out...
5. Don't try the hard sell : don't force it if she refuses
6. Try different nipples : orthodontic ones (with long stems and tips flattened on one side) or nub-bier ones with short stems, etc.

And as far as security is concerned...

- 4) Buy clear silicone pacifiers instead of yellow rubber ones, to avoid chemical contamination.
- 5) When you buy one, wash it well with soap and hot water.
- 6) Rinse it every times it falls, and several time a day.
- 7) Don't put it in your mouth.
- 8) No strings attached...

If baby wakes and cry when pacifier falls from his mouth, you can teach him how to keep the pacifier by using reverse psychology.

Babies falling asleep sucking on pacifiers have a lower risk of SIDS ! (p. 218)

Combining the 5 S's into a perfect recipee for your baby's bliss

If you S's do not appear to have succeeded in calming your baby :

- 1) Make sure the baby's basic needs are answered (hungry or with a poop ?)
- 2) Make sure the S's are done correctly : knowing the ingredients is not enough, you also have to follow the instructions !
- 3) Make sure the S's are done simultaneously
- 4) Keep in mind that 10 to 15 % of colicky babies have a medical explanation for their irritability...

Using the 5 S's not only to calm baby, but also to keep him calm !

Other colid remedies

1) Massage : the miracle of touch

If « a child is fed with milk and praise », « a baby is fed with milk and caresses » !

Babies that are fed but not touched will die.

Cuddling builds brains : young rats cuddled by their mothers eventually become extrasmart.

1986 Effects of massage on premature infants : massaged babies gained 47% more weight than expected and were able to go home a week earlier than babies that were not massaged.

Follow-up study : massaged babies had higher IQ's !

When healthy full-term babies are massaged for 15 minutes a day, they cry less, are more alert and socially engaged, gain weight faster and have lower levels of stress hormones.

Steps :

- 1) Preparation : warm room, dim lights, turn on some soft music, have some vegetable oil within easy reach (almond oil is great), and some wipes and diapers too. Sit comfortably with your naked baby next to you or on your bare, outstretched legs. Place a towel around her body to keep her warm. Breathe, and bring yourself to the moment.
- 2) Massage : rub some oil between your hands, uncover one limb at a time, starting with the feet, and massage it **with a touch that is fluid but firm**. Always keep one hand in contact with her skin, and softly talk to her. Use smooth, repetitious strokes over feet, legs, stomach, chest, arms, hands, back, face, and ears, gently rotating, pulling, stretching and squeezing. Twist arms and legs as if you were lightly wringing a wet sponge.
- 3) Follow baby's signals : if baby begins to get restless, change the pace or end the massage. Wipe the excess oil from her body, letting a little remain to nourish the skin. Bathe her with soap and warm water later that day, or the next morning.

Tummy massage : bicycle baby's legs, then firmly push both knees to the belly, and hold them there for 10-20 seconds to give a nice, satisfying stretch. Then massage the tummy in firm, clockwise, circular strokes, starting at her right lower belly, up and across the top of her tummy, and ending at the lower left side.

2) Walks outside

Our ancient Stone Age relatives lived outside, and that may be one reason why some of our little cave babies get deadly bored sitting at home...

The sudden burst of new sensations involved may also help them cope with the « understimulation » that, for them, may be associated with the outside world...

3) Warming baby up

In the uterus, foetuses are constantly in « hot water » ! And that may be why babies tend to love warm things so much.

So to help soothe your baby when she's fussing, try these « hot tips » : a warm... bath, blanket, hat, hot-water bottle, or warm socks.

How to know if baby's too hot ? If her baby's ears and toes are red, hot and sweaty, and if her armpits are sweaty, she needs to be dressed more lightly. If ears and toes are cold and bluish, he's too chilly ; and if they feel « fresh » (not hot, not cold, but a tiny bit on the cool side), his temperature is just right.

Responding to medical problems

Allergies : try to identify what food (probably cow's milk) causes the problem by eliminating it from your diet, and wait for 2 to 4 days to see if the crying gets better. Then, wait for 2 weeks, and eat a spoonful of the suspected food, just to make sure it is indeed to culprit...

How to get calcium without dairy products : broccoli, leafy vegetables, sesame, molasse, corn, etc...

How to deal with feeding problems (p. 202)

How to deal with stomach acid refluxes (p. 206)

The magical 6th « S » : Sweet dreams !

Baby sleep is characterized by pretty short and thus quick sleep cycles... Which implies a lot of active sleep, and thus of REM sleep... Why so much of it ? One theory posits that they need much more time to review the day because so many experiences are new to them. It's as if their brains are saying : « *Wow ! So much new stuff today, and I want to remember everything !* » By comparison, most of an adult's day is so routine that our brains fast-forward this period of review, as if to say « *I can skip all that. I know it already.* »

Helping your baby stay asleep with the 5 S's

Baby should always sleep on the back, but very restless babies can be allowed to sleep sitting, strapped into a fully reclined swing.

A womb sound CD drowns out other disturbances and have a profoundly lulling effect.

Most babies don't need to swing all night to sleep well, but many babies sleep well only when they're allowed to fully reclined swing all night during their first months of life. « Wearing » the baby in an infant carrier is also a good way to keep him sleepy.

Sucking may help baby fall asleep, but won't really help him stay in deep sleep.

If you think that might spoil your baby, remember that before he was born, he was having all this, and 24 hours a day !

Weaning your sleeping baby off the 5 S's

By 3 months, most babies are ready to learn how to sleep on their own and put themselves back to sleep when they wake during the night, by **being placed in the crib sleepy but semi-awake.**

Order in which S's should be weaned :

- 1) Swinging : by 2-3 months (average : 3-4 months), you can reduce the swing speed to the slowest setting, and start not to fully recline the seat. A few days later, if baby's still sleeping well, let him sleep in the nonmoving swing, then do the same in order to move him to the bassinet. As the fourth trimester ends, baby will be able to entertain himself, and it will be relatively easy for him to get used to less motion or contact.
- 2) Sucking : At 4-5 months, you may want to get rid of pacifiers. By that time, the infant should be able to suck his own thumb or fingers and do other things to calm himself ; besides, stopping the pacifier after 6 months is more difficult, because by then the baby has already developed a

close emotional relationship with it, much like a teddy bear or security blanket. (p.178)

- 3) Swaddling : after around 4 months (average : 4-7 months), try wrapping your baby snugly -but with one arm out, so he can suck his fingers to soothe himself. If he sleeps just as well that way, try putting him to bed with no bundling, but if he starts waking up more, get back to full swaddling for a while, then try the one-armed wrap until your baby shows he can sleep well unswaddled.
- 4) Rumbling, white noise : over 2 weeks, you can gradually lower the volume of the CD until it is so low you can simply turn it off (average : 12 months).

The truth about putting your baby on schedule

Keep in mind that scheduling a baby is a fairly new parenting concept, since mothers in the past didn't feed their babies according to the time on the sundial. Therefore, babies have only been « asked » to bend themselves to our clock-driven schedules over the past hundred years... which may at least contribute to explain why babies certainly do not appear to be innately ready for that kind of routine.

That said, if you want to try your baby on a schedule **after one or two months**, the best way to begin is by **increasing the time between his daytime feedings to three hours. Of course, if he's hungry before 2 hours are up, and you can't soothe him any other way, forget the schedule and feed him !...**

Also, **try to feed your baby more during the day**. Make sure to feed him in a **quiet room** so he doesn't get distracted and refuse to eat. If he does more than four hours without crying for food, wake him up and feed him : babies who go too long without food during the day often wake up and feed more at night. You may also give him **« cluster feedings » : several meals given every two hours in the late afternoon and early evening to load him with calories...** You may also **« top off the tank » by waking him for a midnight feeding...**

Besides, by not switching breasts during a feeding, babies can have access to the hindmilk, which is as rich as half and half.

How to allow the baby to get the hindmilk while also alternating the breasts (p. 227)

All the while, you may also want to weight him so as to make sure he's thriving.

The next step is to train your infant to fall asleep without a nipple in his mouth. After his feeding, play with him for a little while before you put him to sleep, so as to **teach him he can put himself to sleep by himself**. If he immediately passes out after you fill his belly with warm milk, that's okay : just jostle him until he opens his eyes. Then lay him down and let him float back into sleep.

Finally, just **reduce the lights in your house as evening comes**, so as to give your baby the signal it's time to sleep. Low lights quiet a baby's nervous system and prepare him to relax. For that reason, by using **black-out curtains** to shut out the sun's first rays, as well as white noise machines, baby maybe « coaxed » into sleep even in the early morning... Of course, **letting him realize its daytime, again through lighting, should only help him to make the difference between day and night.**

Most infants automatically fall into a regular pattern after a month or two; however, if you can't wait to establish a more predictable routine, feel free to give scheduling a try. If, on the other hand, your baby seems to resist being molded to your schedule, you'd better respond to your baby's needs with prompt-

ness and love ; you can always try the schedule again in a week... The bottomline is that your job as parent is to adapt to the needs of your newborn, not the other way round.

A few more helpful sleep tips

Don't try to keep your baby awake during the day, because tiring a baby not only makes him miserable, but may also make him overtired, which would then worsen his sleep at night. In fact, not only should you let your newborn sleep during the day, but you should give him motion, since carried babies, being less « hungry for stimulation », are often calmer at night.

After a feeding, it's always a good idea to burp the baby or change his diaper, even at the risk of waking him, to prevent diaper rashes or spitting up during sleep. After a feeding, most babies feel a little « drunk », and usually go back to sleep quickly, especially if you are using the 5 S's.

About room sharing...

Until the late 1800's, American children usually slept in bed with their parents.

Research on room sharing shows that not only it is a convenience for feeding your baby, but it is also safer : up to 6 months, just having your baby in a bassinet next to your bed reduces the risk of SIDS.

Bed sharing, however, may become a risk of SIDS if parents share the bed with other children or are sleep deprived, cigarette smoking, inebriated... or simply sleep deprived !... And since new parents are often exhausted, most pediatricians feel it's best to err on the side of caution, and recommend having babies sleep next to the bed, and not in it.

This being said, 80 % of the deaths of babies sleeping with their parents could be avoided by avoiding waterbeds, and filling the spaces around the bed to prevent head wedging.

Most doctors recommend no bed sharing until around 6 months, at which point infants can move their faces from pillows, comforters or arms. They are also better to cry loudly and get their parent's attention.

Mercredi, 7-8 octobre 2014

Notes prises par Charles-Olivier Bolduc au cours de la lecture du livre "The baby sleep book"

« A box full of tricks »!...

- Suce
- Une bonne couche propre
- Le coucher à différents endroits, de différentes façons
- L'habiter à se coucher avec papa, que ce soit pour la sieste ou pour la nuit

- Awaken baby for full feed just before going to bed
- Learn to just say no !
- Make breast less accessible
- Relocate for a few nights, by more precisely letting him with the husband, so he can learn that : husband = no breast!...

AUTRES MÉTHODES POUR APAISER LE BÉBÉ

Dimanche, 5 janvier 2013

Notes prises suite à une journée passée en compagnie de François Tremblay

Trois nouvelles positions pour apaiser bébé

- S'asseoir confortablement et déposer le bébé sur son ventre;
- S'asseoir, mettre sa main droite sous le derrière du bébé, tenir sa tête avec la main gauche, et l'agiter doucement du bas vers le haut
- *Asseoir le bébé sur ses genoux, dans une position similaire, et de la main droite lui tapoter le derrière, pendant que de la main gauche, on lui frotte le ventre...*

Dimanche, 8 décembre 2013

Notes prises au cours de notre rencontre avec Nancy Fortin

Mettre le bébé à plat ventre sur les genoux, puis :

- 1) faire se balloter nos genoux de droite à gauche;
- 2) faire aller le genou droit vers la droite pendant que genou gauche va vers la gauche, puis laisser les deux se rejoindre au centre en même temps...

LA SCIENCE AU SERVICE DES PARENTS

Lundi, 14 juillet 2014

Notes prises par Charles-Olivier B. Tremblay au cours de la lecture du livre La science au service des parents

Si on n'aide pas un enfant à gérer ses émotions et les instincts primitifs déclenchés par son cerveau inférieur, il risque de ne pas développer les connexions cérébrales nécessaires à une gestion efficace du stress. Plus tard, il peut ainsi s'avérer incapable d'altruisme ou inapte à analyser consciemment ce qu'il ressent.

Grâce aux images IRM du cerveau, on peut voir que beaucoup d'adultes violentes sont, à l'instar des enfants, submergés par la peur et la colère, et par les instincts agressifs et défensifs générés par leurs cerveaux mammalien et reptilien. En effet, on remarque que l'activité du néocortex, qui régule naturellement les émotions fortes, est beaucoup trop faible chez ces individus. Comme les jeunes enfants, ces adultes sont fréquemment envahis par de puissantes émotions sans pouvoir se calmer.

L'éducation parentale et l'équilibre chimique du cerveau de l'enfant

Les opioïdes sont des hormones qui procurent un sentiment de bien-être ; ils sont sécrétés lorsqu'un enfant est cajolé par ses parents ou une personne aimante. Des parents attentionnés stimulent en permanence la sécrétion de ces hormones, tissant ainsi un lien solide avec leur enfant. Toutefois, s'ils ne répondent pas au besoin de proximité de ce dernier ou si, pire encore, ils ont l'habitude de lui crier après ou de lui faire des reproches, la sécrétion d'opioïdes et d'ocytocine est bloquée. Confronté à des situations prolongées de stress, l'enfant risque même de vivre un véritable « enfer hormonal » qui peut provoquer des dommages irréversibles dans son cerveau.

AN IMMATURE NERVOUS SYSTEM AND COLIC - HOW THE TWO RELATE

Babies are born with an immature nervous system which fully matures over the first few years of life. For this reason, an immature nervous system has become a theory as to why colic occurs—the nervous system becomes a bit more mature at about three months of age, which coincidentally is when colic usually stops.

An immature nervous system may cause excessive crying in a baby because the child can not handle the stresses of every day life. As a result of the stimuli around him a baby can get overloaded and then handles the overload by crying. Since babies only communicate by crying, excessive crying could mean that he is over stimulated. As he gets older and his nervous system matures, he will be able to adjust to the stimuli which life provides.

The type of baby you have, or rather the kind of temperament that he has, also relates to how easily he is affected by the environment. A baby with an “easy temperament” will most likely go with the flow and not be colicky. On the other end of the spectrum is one with a “sensitive temperament.” This baby will have a hard time handling things such as noise, people and bright lights which will result in continuous crying. When a baby is in this state, he will have a hard time calming down, which in turn causes him to be over-tired and not be able to fall asleep. It becomes a vicious cycle of Baby’s constant crying and not sleeping, resulting in stressed and sleep-deprived parents.

Maternal bonding also plays a vital role in the maturing of a baby’s nervous system. In order to properly mature, a baby needs constant social, physical, emotional and maternal contact. If a baby does not receive this, excessive crying could occur. So, if a baby is continually crying, and is not receiving the love and physical contact that he needs, this could be the answer to why he’s crying, not because he’s colicky.

http://www.coliccalm.com/baby_infant_newborn_articles/immature-nervous-system.php

IMPACTS POSSIBLES DES MÉTHODES D'APPRENTISSAGE DU SOMMEIL IMPLIQUANT DE LAISSER PLEURER SON BÉBÉ ET ALTERNATIVES

Quelques exemples de méthodes qui impliquent de laisser-pleurer:

- 1) Ferber (5-10-15),
- 2) Brigitte Langevin (15 secondes, 2-4-6 et autres techniques)
- 3) Laisser pleurer jusqu'à épuisement, etc....

Premièrement, les articles qui parlent des effets du laisser-pleurer:

1. Un article de @Nounou nature en lien direct avec le sujet (les sources sont écrites à la fin): <http://www.facebook.com/photo.php?fbid=462788313765941&set=a.428176310560475.99028.100424490002327&type=1&theater>
2. Un article de la Ligue de La Leche (LLL), mais qui ne concerne pas que les bébés allaités. C'est basé sur les recherches de L' Association Australienne pour la Santé Mentale Infantile (AAIMH) et comporte également une section "recommandations" : <http://www.lllfrance.org/informations-allaitement/fonds-documentaire/dossier-de-l-allaitement/531-da-61-ne-laisser-pas-pleurer-les-bebes.html?q=laissez+pas+pleurer>
3. L'analyse de l'étude qui mentionne que "Laisser pleurer les bébés n'aurait pas de conséquences à long terme". @Maman Éprouvette est diplômée en sciences et a donc les capacités pour analyser les recherches et les études. Elle a d'ailleurs débuté son processus pour cet article en lisant l'étude complète. <http://www.mamaneprouvette.com/2012/09/les-methodes-dentrainement-au-sommeil.html>
4. L'avis de différents spécialistes du développement de l'enfant (psychologues de l'enfance, chercheur dans le domaine de l'attachement, pédiatres, psychothérapeutes de l'enfance et de l'adolescence, etc.) sur les méthodes impliquant de laisser-pleurer: <http://llwynrt.legtux.org/laisserpleurer.pdf>
5. Un article paru dans Le Figaro (revue française): <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/08/28/18899-pourquoi-bebes-pleurent>
6. J'adore aussi cet article de la LLL (encore une fois, qui ne concerne pas seulement les bébés allaités). Les cycles de sommeil et les réveils nocturnes y ont été étudiés, analysés et expliqués. C'est très intéressant et ça "remet les pendules à l'heure" de nos attentes envers nos bébés: <http://www.lllfrance.org/informations-allaitement/fonds-documentaire/allaiter-aujourd'hui-extraits/303-46-ainsi-dorment-les-bebes.html?q=ainsi+dorment+les+b%C3%A9b%C3%A9s>
7. Dans la ligne des impacts, je recommande la lecture du livre "La science au service des parents" par Margot Sunderland. Elle aborde plusieurs étapes du développement des bébés/enfants en s'appuyant sur

des faits scientifiques. C'est très intéressant!

En ce qui concerne les alternatives:

1. Tout simplement attendre que bébé soit prêt neurologiquement et ait le niveau de maturité émotive nécessaire à faire des nuits semblables aux nôtres et à se rendormir seul. Ça peut paraître long, mais quand on accepte de cesser de se battre contre quelque chose d'irréaliste, on met nos énergies à la bonne place et on ne s'en porte que mieux.
2. Faire du partage de la chambre (lit de bébé dans la chambre des parents, collé contre le lit). Quand on a pas à se lever, marcher vers une autre pièce et s'occuper d'un bébé qui nous attend (et est donc maintenant assez réveillé), on sauve du temps de sommeil et une quantité d'énergie assez importante. Grâce au partage de la chambre, on a juste à se retourner, garder les yeux fermés, consoler bébé (avant même qu'il soit complètement réveillé et nous de même), se retourner de nouveau et se rendormir dans le temps de le dire!
3. Faire du partage du lit. Pour les mêmes raisons que le partage de la chambre. Personnellement, on a jamais aussi bien dormi que depuis qu'on fait du partage du lit! (NOTE: Si on le fait, il FAUT que ça soit fait de façon sécuritaire:
 - http://www.unicef.org.uk/Documents/Baby_Friendly/Leaflets/Other%20languages/sharingbedleaflet_french.pdf
 - <http://www.askdrsears.com/topics/sleep-problems/sleep-safety/safe-co-sleeping-habits> (en anglais)
 - <http://www.drmonna.org/2010/01/night-waking-protects-against-sids.html> (en anglais aussi)
 - l'OMS a aussi des recommandations sur son site internet: <http://www.who.int/fr/>
4. Pour celles qui souhaitent un sevrage du sein la nuit, mais sans arrêter de faire du partage de lit, je conseille la méthode Gordon (<http://portersonbebe.over-blog.com/m/article-66966243.html>). L'auteur déconseille fortement d'utiliser sa méthode avec un bébé de moins d'un an.
5. Je recommande la lecture du livre "Être parents la nuit aussi" du Dr. William Sears. Il va dans le même sens que ce que j'ai dit, mais l'explique plus en profondeur et mieux ;)

Pour celles qui veulent une méthode pour que bébé dorme (et s'endorme) seul dans sa chambre:

6. La Méthode Pantley (livre: "Un sommeil paisible et sans pleurs" par Élisabeth Pantley). Elle y expose plusieurs alternatives, mais l'une des principale (que je résume très grossièrement) est celle-ci: Il faut procéder de manière très progressive (ça peut s'échelonner sur quelques semaines) et, toujours, en partant de la situation actuelle. Donc, par exemple, si bébé s'est toujours endormi (ou ne veut que s'endormir) au sein. On commence par donner le sein à la demande (comme au départ) mais on allaite avec un objet de transition (doudou, toutou, chandail de maman, etc.) ou un nouvel élément de routine (chanson, bisous, flatter le dos, etc.). Tranquillement, on s'éloigne (ou on raccourci la durée) de la situation de départ pour laisser plus de place au nouvel élément de routine ou à l'objet de transition. Puis, on tente de ne donner que le "remplacement".

C'est toujours fait en respectant les besoins de bébé, s'il pleure, on revient à l'étape précédente.
Quand bébé est de nouveau à l'aise, on continue d'avancer graduellement.

(Encore une fois, c'est un très gros résumé d'une seule de ses alternatives. Le mieux reste de lire son livre et de choisir ce qui nous convient le mieux comme parents et ce qui "colle" le mieux à notre enfant.)

<http://www.magicmaman.com/methode-pantley-qu-est-ce-que-c-est,371,2024560.asp>

Petite note finale...

Finalement, je souhaite attirer l'attention des mamans sur une dernière petite chose.

Brigitte Langevin, qui se dit spécialiste du sommeil, du comportement des enfants, de l'analyse des dessins, de l'analyse des rêves (et de pleins d'autres choses) n'a AUCUNE formation dans ces domaines! Elle a étudiée dans le domaine de la Communication et du Leadership (ok, c'est pour donner des conférences, mais rien de spécifique aux enfants et au sommeil) et elle est formatrice agréée par la Commission des partenaires du marché du travail aux fins de l'application de la Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main-d'oeuvre (ok, pour donner des formations, mais, encore une fois, rien de spécifique aux enfants et au sommeil). Elle est membre d'une série d'associations et d'alliances pour lesquels il ne suffit généralement que de payer une cotisation annuelle afin d'être membre (donc, généralement, aucune compétences ou formations particulières requises). Elle se dit spécialiste car elle a assisté à des conférences et a lu des livres de VRAIS spécialistes (euh, moi aussi et, en plus, j'ai un diplôme en éducation spécialisée, et ça ne fait même pas de moi une spécialiste... Alors...)

Mon point? Je voulais juste vous amener à vous questionner sur le fondement de ses méthodes et sa crédibilité... Quand on se dit spécialiste de quelque chose, la plupart du temps, les gens nous prennent au sérieux et nous écoutent. Mais qu'est-ce que ça donne si on ne l'est pas vraiment??? C'est à vous de voir!

Pour celles que ça intéresse:

Nounou Nature et Maman éprouvette ont une page facebook. Voici les liens pour y accéder :

- Nounou Nature : <http://www.facebook.com/nounou.nature>

- Maman éprouvette : <http://www.facebook.com/mamaneprouvette>

Dimanche, 8 décembre 2013

Notes prises au cours de notre rencontre avec Nancy Fortin

Pourquoi la notion de casser un bébé » est en soi une aberration...

En passant du ventre de la mère à l'extérieur de celui-ci, le bébé est désorganisé, et le restera pour un bon bout, notamment pour ce qui est de son besoin d'être rassuré!...

N'oubliez pas que ses repères, c'est vous !

Vendredi, 3 janvier 2013

Notes issues d'un témoignage de ma sœur...

Description de deux comportements de la petite « Esméralda » (nom modifié), qui a été élevée en suivant la méthode de « cassage » du bébé..

1) En voyant au loin un ami de son père, elle se met à crier avec un peu trop d'excitation, un peu comme si elle profitait surtout du fait que ses parents ne soient pas autour d'elle pour laisser sortir une sorte de « trop-plein », tandis qu'une enfant qui se trouvait près d'elle et qui, quoique plus jeune, avait quand même été élevée « normalement », la regardait en paraissant se dire : « non, mais c'est quoi, son problème ? »...

2) En jouant avec les adultes, elle semblait aussi émerveillée qu'une enfant à laquelle on donnait pour la première fois la possibilité de jouer...

LE SOMMEIL DE BÉBÉ

Jeudi, 18 juin 2015

Notes prises au cours du visionnement du vidéo suivant : <https://vimeo.com/117247370>

L'expression des émotions, de même que le simple fait, en soi, de prendre du recul et réévaluer la situation, ce sont toutes là des choses qui vont venir apaiser et réguler le cerveau émotionnel, ou plus exactement l'amygdale, qui autrement va se mettre à sécréter des molécules de stress...

D'où l'importance d'être et de rester connecté à ses émotions pour ce qui est de faire les choix les plus importants de notre vie...

Il n'y a plus à y avoir de débat entre nature et culture, puisque l'on sait désormais que les expériences peuvent venir modifier les gènes !

La maturation (cérébrale) se poursuit en fait jusqu'à 25 ans...

On sait que les molécules de stress sont très nocives pour un cerveau en développement...

90 % des enfants sont maltraités dans la petite enfance!...

Le petit ayant besoin d'aide pour retrouver son calme, à chaque fois qu'on console un enfant qui pleure, on participe à la maturation de son cerveau.

Il faut savoir consoler un enfant qui pleure ; il ne faut pas le laisser seul !

Si on le laisse seul, il ne développera pas les connexions cérébrales nécessaires.

Beaucoup d'enfants disent qu'ils sont terrorisés par un adulte qui fait les gros yeux...

On sait que devenu adulte, si on n'a pas su le consoler, le rassurer dans ses émotions, il sera sujet à l'anxiété et la dépression, ne sachant pas créer de lien affectif, et se voyant incapable d'éprouver de l'empathie ou de la compassion pour autrui...

Lorsqu'on considère le cas d'adultes très violents, on constate notamment et assez systématiquement la problématique d'un cortex préfrontal hypoactif.

Or le cortex orbito-frontal, c'est pour ainsi dire le siège du sens moral et de l'éthique, et encore plus fondamentalement de la capacité à prendre des décisions, et à se montrer capable d'amour et d'empathie...

Si l'enfant reçoit écoute et sécurité affective, le cortex OF va pouvoir bien se développer...

Des enfants de 7 ans qui ont eu un bon entourage ont déjà une éthique et un sens moral!...

Lorsqu'on dit : « arrête tes comédies », ou qu'on se fâche, qu'on se met en colère, on empêche en fait le COF de mûrir, et on retarde ainsi l'atteinte de « l'âge de raison »...

Notes prises par Charles Olivier au cours d'une recherche sur le web en 2014, mais dont la source (et donc l'hyperlien) n'a malheureusement pas pu se voir retrouvée..

Sleep problems by age : six to nine months

Your baby's sudden burst in development isn't the same as a growth spurt, so feeding her during the night won't help her sleep better. In fact, it may prolong the problem and make it worse. She'll learn to depend on feeding to fall asleep.

If your baby is still waking to eat into his fifth or sixth month, you can be pretty sure he's not really hungry. He's just used to his midnight snack and the sweet dose of Mommy that comes with it.

1) Make daytime feeds social and lively and night-time feeds quiet. That way you'll help her set her body clock so she can learn the difference between day and night.

2) Give her a chance to fall asleep on her own from about six to eight weeks. Put her down when she's sleepy, but still awake. Some experts advise against rocking or breastfeeding babies to sleep, even at this age, because your baby may come to depend on it. It's up to you to decide what's best.

3) Let her cry it out. This is suitable once your baby is four or five months old. If she's crying after you've put her down, go to her. Pat her gently and tell her everything's fine, but it's time for sleep. Be gentle, but firm. Leave the room. Wait for a set interval, anything from two to five minutes, then check again. Do this repeatedly until she falls asleep, extending the time between each visit.

4) Share the role of comforter with your partner, so both of you can help your baby fall back to sleep. Once your baby is old enough to do without night-time feeding, she can learn to be comforted by your partner. She might stop needing anyone when she learns there's no food coming!

DO wake your baby up before you go down. Just before you're ready to turn in for the night, try topping him off with a late-night nibble. Even if he's too sleepy to eat much, a few sips might be enough to give all of you an extra hour or two of sleep. But if this tactic prompts your baby to start waking more often — and it might — ditch it. In that case, do your best to give your baby a heaping helping during his last feeding before bed. If he nods off before he's taken in a decent amount of milk, try rousing him (burping may do the trick) and offering him another shot at the breast or bottle. He'll be more likely to fill up before he turns in and you'll have a better chance of your baby sleeping through the night.

DO stretch out the feedings. While newborns need to eat every two to three hours or so, by the time babies are three or four months old, you can start stretching the times between feedings. At nighttime, introduce this concept gradually by adding a half hour or so between feedings every other night. With any luck, you'll stretch out the feedings to the point that your baby is sleeping through the night.

DO shorten nighttime feedings. Another way to wean your baby from a nighttime feeding is to

gradually put a little less in his bottle or spend a couple of minutes less on each breast during his night wakings. Keep decreasing the amount of milk (or the nursing time) over the course of a week or so until your baby's ready to give up this meal.

DON'T rush to feed him at night. When your little one wakes crying, wait before offering the breast or bottle. He might even doze off again or entertain himself for a while. If he starts protesting loudly, try soothing him with a quiet song or gentle caress first. The sooner you teach him that night wakings won't result in feedings, the more likely he'll be to sleep through the night. (Eventually, you'll be able to nip those night wakings.)

DON'T skimp on calories during the day. Your baby will be less hungry at night (and better able to sleep through the night) if his tummy gets filled during the day. Try nursing a bit longer (or adding an ounce or two more to his bottle) during those daytime feedings.

DON'T do diapers in the middle of the night. Unless your baby is an absolute mess, skip middle-of-the-night changes. Diapering him will wake him right up (the last thing you want when you're trying to get your baby to sleep through the night). If you really need to tackle a dirty diaper at night, do the deed with the lights dimmed, and with as little talking and interaction as possible. That way, your baby won't get the message that it's time to wake up and party.

DON'T keep him as close anymore. If your baby is sharing your bed or your room, this might be a good time to consider an amicable parting. The very nearness of you (and the sweet, baby-enticing aroma of your body and boobs) might be why he's waking so often. Of course, if you're still committed to co-sleeping, skipping this piece of advice is totally fine.

Day 3: The Crying Begins

Steel yourself: Tonight you start putting your child down in his crib while he's still awake. "It's the single most important thing you can do," says Dr. Schaefer. "If he falls asleep at your breast during his bedtime feeding, for example, arouse him enough that his eyes are open when you place him in the crib." Of course, a little -- or a lot of -- crying may ensue. But rest assured, it will be tougher on you than on your baby. Parents naturally find crying agonizing to listen to, but just keep reminding yourself that the end result -- sleep! -- will be good for the whole family. "Get over the worry that ignoring your baby while he cries will do psychological harm," emphasizes Dr. Schaefer. If you've been meeting his every need in other ways, this situation certainly won't lessen his sense of security.

Nor should you worry about letting a very young baby cry. In fact, the younger the infant, the easier the process will be. "Babies older than 5 or 6 months are naturally going to be more upset because you've changed the rules on them," Dr. Schaefer says. A 3-month-old, on the other hand, knows only the routine that you create. "With younger babies, parents always think the crying is going to go on longer than it usually does," agrees Pamela High, M.D., medical director of the infant development unit at Women & Infants' Hospital, in Providence. "Infants under 5 months often last only for 15 or 20 minutes."

If a battle royal does ensue, go in periodically to check on your baby and reassure him that you're there -- aim for every five minutes the first night. But keep your visits brief: Don't turn on the light, remove him from the crib, or offer him a pacifier or a bottle. "If he falls asleep with one of these crutches, he'll cry for it again if he wakes up or at bedtime tomorrow night," Lerner says.

Autres notes de Charles Olivier sur le sommeil, toujours à partir de recherches sur le web... mais cette fois avec les liens fournis!...

Laissez-le s'endormir sans vous

Une fois dans sa chambre, n'attendez pas qu'il dorme à poings fermés pour partir. Si vous lui chantez une petite chanson, si vous le bercez dans vos bras, reposez-le dans son berceau alors qu'il montre ses premiers signes d'endormissement.

Peu à peu, il va apprendre à trouver le sommeil seul. Lorsqu'il se réveillera la nuit – ce qui ne manquera pas d'arriver –, il pourra ainsi se rendormir tranquillement, sans s'inquiéter de votre absence.

Ne répondez pas systématiquement à ses pleurs nocturnes avec un biberon. Sinon, il risque de se réveiller chaque nuit pendant de longs mois pour réclamer à manger.

Pour en savoir plus : [Aider bébé à faire ses nuits - Magicmaman.com](http://www.magicmaman.com)

De 0 à 3 mois

Laissez-le s'endormir seul

À partir de 6 ou 8 semaines, vous pouvez commencer à laisser votre enfant s'endormir tout seul.

Couchez-le quand il est somnolent, mais pas encore complètement endormi. Vous lui apprendrez ainsi à s'endormir tout seul.

<http://www.babycenter.ca/a1043757/instaurer-de-bonnes-habitudes-de-sommeil--de-0-%C3%A0-3-mois#ixzz34qXCZ7lz>

Approche 2

Habituez votre tout-petit à s'endormir et à se réconforter seul lorsqu'il se réveille. Vous pouvez lui apprendre à distinguer le jour de la nuit dès sa naissance en restant silencieuse pendant les boires de nuit et en le réveillant s'il dort plus de quelques heures dans la journée. En fin de compte, il comprendra que les longues heures de sommeil sont réservées pour la nuit. Quand il se réveille, ce qui est inévitable, parlez-lui pour le réconforter, mais laissez passer de plus en plus de temps avant d'aller le voir. Cela lui apprendra à se calmer et à se rendormir tout seul.

Approche 3

Aidez votre bébé à se calmer et à se réconforter lui-même. Ne le laissez pas pleurer « toutes les larmes de son corps », mais ne courez pas non plus le voir au moindre petit gémissement. Attendez toujours quelques minutes pour voir s'il est vraiment réveillé et inquiet, puis allez le voir. Rassurez-le et calmez-le sans pour autant le sortir de son lit ou de son landeau. Caressez-le plutôt avec votre main, parlez-lui. Au début, allez le voir régulièrement, et peu à peu, parlez-lui depuis l'extérieur de la chambre. Il est également judicieux d'instaurer un rituel de coucher calme et réconfortant, comme par exemple une petite histoire, un bain ou un massage.

<http://www.babycenter.ca/a1043757/instaurer-de-bonnes-habitudes-de-sommeil--de-0-%C3%A0-3-mois#ixzz34qXXiy6n>

De 3 à 9 mois

Permettez à votre enfant de s'endormir seul

Si vous voulez que votre bébé fasse ses nuits sans pleurer, il doit apprendre à se rendormir seul. Pour y parvenir, mettez-le au lit avant qu'il ne soit complètement endormi. Ne le laissez pas devenir dépendant d'un rituel de bercement ou de lait pour s'endormir. S'il pleure, c'est à vous de décider. La plupart des experts conseillent de laisser bébé patienter quelques minutes.

<http://www.babycenter.ca/a1043745/instaurer-de-bonnes-habitudes-de-sommeil-de-3-%C3%A0-9-mois#ixzz34qXkkSct>

Approches des troubles du sommeil

À cet âge, votre enfant est certainement capable de se calmer et de s'endormir seul. Si vous voulez que votre bébé fasse ses nuits, encouragez-le à utiliser des techniques « d'auto-réconfort ». Il peut par exemple téter son pouce ou se coller à un objet transitionnel (comme un toutou ou une petite couverture). La plupart des experts recommandent d'éviter des techniques d'endormissement qui nécessitent votre assistance (la musique, la lumière ou du lait, par exemple). Sachez qu'un enfant qui dépend de ces méthodes nécessitera toujours l'aide d'une autre personne afin de se rendormir.

Il existe plusieurs méthodes pour aider un enfant entre 6 et 9 mois à faire ses nuits. Inspirez-vous des approches d'experts, proposées ci-dessous, pour choisir une stratégie qui vous convient.

Approche 1

À partir du moment où vous laissez votre bébé s'endormir seul à l'heure du coucher, vous pouvez faire tout ce que vous pensez être nécessaire pour le rendormir au milieu de la nuit, que ce soit de le bercer ou de faire les cent pas jusqu'à ce qu'il retourne au pays des rêves. Si son rituel de coucher reste cohérent, les réveils nocturnes devraient diminuer au fil des semaines. Si cette tactique ne fonctionne pas, contentez-vous de lui caresser le dos. Ne le prenez pas dans vos bras. Dites-lui, d'une voix douce mais ferme, que tout va bien et qu'il est temps de dormir, puis, quittez la chambre. Attendez environ 5 minutes avant de jeter un coup d'œil. Répétez ainsi l'opération jusqu'à ce que votre enfant se rendorme, en espaçant de plus en plus vos visites dans sa chambre.

Approche 2

Il est important de coucher votre enfant alors qu'il est encore éveillé, afin qu'il apprenne à s'endormir seul, que ce soit quand vous le couchez le soir, ou s'il se réveille pendant la nuit. Si votre bébé refuse de dormir, laissez-le pleurer un peu plus longtemps entre chaque visite dans sa chambre. Commencez par aller le voir au bout de 5 minutes, puis 10, et ainsi de suite. À chaque fois, vous pouvez rester 2 ou 3 minutes avec lui, le rassurer avec quelques mots et lui masser le dos. Ne le prenez pas dans vos bras, ne lui donnez pas de suce ou de biberon pour le calmer : cela ne ferait que le rendre dépendant de ces facteurs pour se rendormir et il aura de la difficulté à se rendormir seul.

Approche 3

Votre bébé devrait dormir environ 8 heures d'affilée. S'il se réveille pendant la nuit, laissez-lui quelques minutes pour se calmer tout seul avant d'aller le voir. S'il continue de pleurer, parlez-lui et réconfortez-le, mais ne le prenez pas dans les bras et ne l'apportez pas dans votre lit (à moins d'être certaine qu'il a vraiment faim et qu'il ne cherche pas juste un peu de réconfort).

Approche 4

Avec toutes ces étapes-clé de leur développement qui se bousculent, beaucoup de bébés de cet âge se

réveillent la nuit : ils sont tout simplement trop excités pour dormir. Si votre tout-petit se réveille après seulement quelques heures de sommeil, laissez-le se rendormir tout seul en utilisant des techniques « d'auto-réconfort », comme sucer son pouce. Quand votre tout-petit se réveille, ne le nourrissez pas et n'accourez pas à son secours.

Approche 5

Soyez flexible. Ne laissez pas votre bébé s'époumoner! Cherchez plutôt à comprendre la raison de son réveil nocturne (une couche pleine, la faim, des habitudes bouleversées pendant la journée, un nez bouché ou même un pyjama qui pique). Essayez de passer plus de temps avec lui en journée (pendant les boires ou en le promenant dans un porte-bébé par exemple) et laissez votre conjoint jouer le rôle du parent qui réconforte pendant la nuit.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'encourager son enfant à s'endormir seul et à faire ses nuits. Vous devez choisir une approche adaptée à vos besoins et ceux de votre famille.

<http://www.babycenter.ca/a1043745/instaurer-de-bonnes-habitudes-de-sommeil-de-3-%C3%A0-9-mois#ixzz34qYqikho>

<http://www.babycenter.ca/a1043745/instaurer-de-bonnes-habitudes-de-sommeil-de-3-%C3%A0-9-mois>

BÉBÉ PLEURE LA NUIT ?

Allez jeter un œil dans sa chambre, et attendez quelques secondes avant de le prendre dans vos bras s'il ne se calme pas. Sinon, il risque d'user de cette stratégie pour vous faire venir toutes les nuits !

<https://www.guigoz.fr/bebe-de-0-6-mois/son-eveil-et-son-developpement/3-astuces-pour-laider-faire-ses-nuits>

10 Step Method for Better Toddler Sleep {or How I get my daughters to sleep}

Of course, you should start with at least one « cover toy » (en français : toutou et/ou doudou)...

- 1) Explain that nap time is for sleeping, not for playing. If they sleep, then they can play later.
- 2) Little to no talking, from you or them. A glance is often all that's necessary.
- 3) They must stay IN or ON their bed the entire time.
- 4) The parent/caregiver must STAY IN THE ROOM with them until they fall asleep. And do NOT bring any gadgets with you.
- 5) Every time a child gets off their bed, put her back on it. Every time.
- 6) No smiling or giggling or generally looking at your child.
- 7) When they see you are not giving up, and stay on their beds, you can lay down on the floor and pretend to (or in my case actually) fall asleep.
- 8) No snuggling with your child.
- 9) When they wake up, reward them with a fun activity. If they don't nap (after ~2 hours) have them do a "punishment" like cleaning or picking up toys.
- 10) Once they understand you mean business, you can sit in the doorway or somewhere else instead of in the room.

11) Regular, consistent nap time. Adjust the start time as necessary as they age.

12) Routine. Simple is good. Lunch, then nap. 2 Books, then nap. Whatever, then nap.

13) Fair warning. This goes with routine, but my kids knew that every day after lunch it was nap time because I told them it was.

14) No food/fun activities if they don't nap during official "nap time" which I usually have as at least 2 hours.

15) Keep at it!! Some days/weeks will be hard. But, still put your child down for a nap each day.

<https://www.whatsupfagans.com/how-to-get-child-to-nap-four-year-old/>

<https://www.whatsupfagans.com/a-prison-cell-bedroom-and-how-i-get-my-daughters-to-sleep-in-it/>

Samedi, 14 juin 2014

Comment aider l'enfant à faire ses nuits

Mon résumé et ma traduction de l'information fournie à l'adresse suivante :

<http://www.whattoexpect.com/first-year/sleeping-through-the-night.aspx#>

Le nourrir autant que possible durant le jour.

Étirer autant que possible le temps entre les repas.

Juste avant qu'il ne se couche, essayer de lui offrir une « mamelle de dernière minute ». Même quelques petites tétées peuvent suffire pour vous faire gagner une heure. S'il est trop endormi, essayer d'abord de le réveiller un peu, par exemple avec un rot.

Juste avant de se coucher soi-même, on peut même essayer de lui offrir une « mamelle de toute dernière minute ». Même quelques petites tétées peuvent suffire pour vous faire gagner une heure. Si cela l'incite à se réveiller plus souvent, alors oublier ça.

Réduire le temps alloué aux repas nocturnes.

Attendre un peu avant de le nourrir la nuit : le calmer autant que possible en le rassurant plutôt qu'en le nourrissant.

Déterminer combien de pleurs on est capable de prendre... Et y aller aussi, et surtout en fonction du bébé. On peut d'abord le laisser pleurer un peu, et il peut aussi bien se rendormir par lui-même. Si ça ne fonctionne pas, on peut répondre à ses pleurs en le consolant, mais sans nécessairement le nourrir. Ultimement, on peut quitter la pièce et le laisser pleurer un peu, en élargissant toujours un peu ses absences...

Séquence des mesures à appliquer afin de calmer un bébé un peu trop agité...

Au cas où cela pourrait vous intéresser, voici le résultat des « petites expériences », ou plutôt de « l'ex-

périence continue » que je me trouve à faire à ce niveau, ces temps-ci...

A) S'assurer que ses besoins de base soient bien comblés :

- Si un besoin de boire paraît s'avérer trop urgent, le faire boire.
- S'il était déjà en train de boire, lui faire faire un rot.

Si le besoin de boire semble pouvoir attendre un peu, lui faire faire une **routine complète de changement de couche**, ce qui devrait notamment inclure les étapes suivantes :

- lui proposer un petit tour sur le petit pot
- l'amuser et jouer avec lui : lui faire faire des battements de jambe, lui parler, lui chanter des chansons, lui faire de drôles de bruits, l'embrasser, lui donner de l'affection...
- lui faire faire un rot
- l'emballoter

B) Calmer le bébé autrement qu'en répondant à ses besoins de base

Le passage d'une étape à l'autre devrait ne se voir envisagé que si l'état du bébé semble pouvoir le permettre... Des étapes peuvent par ailleurs être sautées, si bien sûr l'état du bébé semble pouvoir le permettre...

1) L'emballoter, si ce n'est pas déjà fait

2) Le bercer dans ses bras avec des mouvements aussi petits et rapides que peut le demander l'intensité de son agitation, tout en produisant le son « chhh », d'une façon aussi forte et rapprochée que peut le demander l'intensité de son agitation.

3) Le bercer dans ses bras en se tenant sur un gros ballon de maternité, encore une fois avec des mouvements aussi petits et rapides que peut le demander l'intensité de son agitation, tout en produisant le son « chhh », d'une façon aussi forte et rapprochée que peut le demander l'intensité de son agitation.

4) Le bercer dans ses bras se tenant assis(e) sur une chaise berçante, toujours avec des mouvements aussi petits et rapides que peut le demander l'intensité de son agitation, tout en produisant le son « chhh », d'une façon aussi forte et rapprochée que peut le demander l'intensité de son agitation.

5) L'installer dans sa balançoire, et fixer celle-ci à une vitesse aussi grande que peut le demander l'intensité de son agitation, tout en l'exposant alors à des « bruits favorables », que ce soient ceux que la balançoire peut elle-même émettre (si elle est dotée de cette option), ou ceux produits par un CD de sons utérins, l'intensité du volume de ces sons devant évidemment s'avérer aussi élevée que peut le demander l'intensité de son agitation.

6) Si le bébé se montre incapable de demeurer seul dans sa balançoire, et paraît éprouver le besoin d'un contact humain continu, on peut porter le bébé en recourant à un linge pouvant se voir utilisé à cette fin.

7) Si l'on n'a pas le temps ou s'il s'avère, pour une raison ou une autre, difficile ou compliqué, d'installer un tel linge ou de porter le bébé, on peut placer celui-ci à l'horizontale, sur ses genoux.

Lundi, 16 juin 2014

Principes généraux à considérer pour ce qui est d'emmener le bébé à faire ses nuits (notamment suite à un entretien avec je ne sais plus trop qui!!!...)

- Ne jamais le laisser dériver vers la détresse pure et simple.
- Essayer de l'emmener, autant que possible, à au moins essayer de s'endormir par lui-même.
- Ne pas le nourrir la nuit, autant que possible.

BENEFITS OF CO-SLEEPING

Benefits of Co-Sleeping

Sleep more peacefully

Research shows a benefit of co-sleeping is infants virtually never startle during sleep and rarely cry during the night, compared to solo sleepers who startle repeatedly throughout the night and spend 4 times the number of minutes crying 1. Startling and crying releases adrenaline, which increases heart rate and blood pressure, interferes with restful sleep and leads to long term sleep anxiety.

Stable physiology

Studies show that infants who sleep near to parents have more stable temperatures 2, regular heart rhythms, and fewer long pauses in breathing compared to babies who sleep alone 3. This means babies sleeps physiologically safer.

Decreases risk of sudden infant death syndrome

Worldwide research shows that the SIDS rate is lowest (and even unheard of) in countries where co-sleeping is the norm, rather than the exception 4, 5, 6, 7, 8, 9 (See SIDS: The Latest Research on How Sleeping With Your Baby is Safe). Babies who sleep either in or next to their parents' bed have a fourfold decrease in the chance of SIDS 10. Co-sleeping babies actually spend more time sleeping on their back or side 1 which decreases the risk of SIDS. Further research shows that the carbon dioxide exhaled by a parent actually works to stimulate baby's breathing 11

Long term emotional health

Co-sleeping babies grow up with a higher self-esteem, less anxiety, become independent sooner, are better behaved in school 12, and are more comfortable with affection 13. They also have less psychiatric problems 14.

<http://www.askdrsears.com/topics/health-concerns/sleep-problems/scientific-benefits-co-sleeping>

Seven Benefits of CoSleeping

By William Sears, M.D.

Babies thrive. Over the past thirty years of observing sleep sharing families in our pediatric practice, we have noticed one medical benefit that stands out: these babies thrive! "Thriving" means not only getting bigger, but also growing to your full potential - emotionally, physically, and intellectually. Perhaps it's the extra touch that stimulates development, or perhaps the extra feedings (yes, sleep sharing infants breastfeed more often, and usually for more months or years, than solo sleepers). Not only does sleep sharing benefit baby as a result of the touch, stimulation and relaxation that comes from the security of knowing mom is close, but her milk supply is also regulated through hormones when she sleeps within an arm's reach of her baby.

<http://www.drmomma.org/2011/02/seven-benefits-of-cosleeping.html>

Babies who sleep with their parents tend to:

11. stay awake for shorter spells during the night
12. wake less often
13. cry less

What are the cons of co-sleeping?

Even if she is over six months, sharing your bed with a wriggling, kicking, squirming baby takes some getting used to. You and your partner may not sleep as well as you do when your baby sleeps alone. If your baby gets used to falling asleep next to you, she may have trouble sleeping when you leave her with a relative or babysitter.

<http://www.babycentre.co.uk/a558561/the-pros-and-cons-of-co-sleeping#ixzz3GKTihEO1>

Fall in Love with the Family Bed

Although popular media has worked hard to put a negative spin on co-sleeping, scientific evidence proves otherwise. Co-sleeping has innumerable benefits for everyone in the family. Learn more about the benefits of co-sleeping with your children.

Encourages independence

While it is commonly believed that co-sleeping will create clingy, dependent children, research proves that the opposite is true. Children who share sleep with their parents develop independence earlier and need less transitional objects because they do not experience separation anxiety. "When a child routinely goes to sleep in the presence of an adult, or with an adult holding her, it's extremely rare to find thumb sucking or attachment to security objects," explains Dr. Jay Gordon, author of *Good Nights: The Happy Parents' Guide to the Family Bed*.

Builds self esteem

Children who have grown up in a family bed have increased self-esteem, experience less behavioral problems, are less prone to peer pressure and report more happiness and general satisfaction with life. They are less likely to suffer from stress disorders than children who did not share sleep with their parents.

Promotes physical and mental well-being

In addition to psychological benefits, babies who co-sleep appear to thrive better.

Parenting expert and pediatrician Dr. William Sears explains, "Over the past thirty years of observing sleep-sharing families in our pediatric practice, we have noticed one medical benefit that stands out; these babies thrive. 'Thriving' means not only getting bigger, but also growing to your full potential, emotionally, physically and intellectually. Perhaps it's the extra touch that stimulates development, or perhaps the extra feedings (yes, sleep-sharing infants breastfeed more often than solo sleepers)."

Easier for nursing moms

Nursing moms who co-sleep with their babies report feeling better rested. Because they do not have to leave the bed to nurse, their sleep patterns are less disturbed and they feel more alert and focused during the daytime.

Promotes family closeness

Children raised in the family bed lifestyle develop close bonds with their family and report more feelings of connectedness and happiness than children who sleep alone. Sleeping together provides more hours in each day for family members to connect and share loving, nurturing moments under the sweet breath of sleep.

<http://www.sheknows.com/parenting/articles/950105/6-benefits-of-co-sleeping-with-your-children>

Benefits of Co-Sleeping

1. You never have to get up out of your cozy bed to see what's wrong if baby cries. She's right there. No stumbling in the dark. No tripping over the pull toy.
2. You may actually prevent baby from crying when co-sleeping because you are so in tune with your child next to you, you can soothe before it gets to that stage.
3. The often-contentious cry it out method won't be a topic of concern or conversation.
4. It makes breastfeeding easier with the night feedings. Baby will just nuzzle in when it's time to eat, making going back to sleep after that much easier.
5. The bond.
8. It increases a child's self-esteem and therefore makes them less susceptible to peer pressure. It doesn't make them more clingy.

http://thestir.cafemom.com/baby/153683/11_benefits_of_cosleeping

Crying is a signal provided by nature that is meant to disturb the parents to ensure that the baby receives the care he needs. But prolonged crying is stressful to all the family members. The sooner the baby's needs are met, the more rest the baby and the entire family can have, and the more energy they will have for the next day. A mother sleeping next to her baby can utilize the instinctive response a new mother has to her baby's first whimper, thus preventing the need for the hard crying that is so stressful to the baby and to all other members of the family.

10. Studies of adults in coma have shown that the presence of another person in the room significantly improves heart rate, heart rhythm, and blood pressure. It seems reasonable to assume that infants and children derive similar health benefits to having others in the same room with them.

A child who is cared for during the night as well as the day receives constant reassurance of love and support, instead of having to cope with feelings of fear, anger, and abandonment night after night. Children who have felt safe through the night as well as the day with a loving parent close by become adults who cope better with the inevitable stresses life brings. As John Holt put it so eloquently, having feelings of love and safety in early life, far from "spoiling" a child, is like "money in the bank": a fund of trust, self-esteem and inner security which the child can draw on throughout life's challenges.

http://www.naturalchild.org/jan_hunt/familybed.html

DEALING WITH SHRIEKS

You need to find another sound that he makes and reward that one. When he does the shriek, don't react at all-- no smile, no frown, no nuthin'. Then when he does something adorable (and as you probably know with an 11-mo-old this might be spitting), give him lots of hugs and "ataboys." This is definitely behavior you want to discourage. Try making this a game with the 4-year old. "Hey Juniorette, let's see what happens if we ignore Junior when he shrieks! Remember-- no reaction!" I had a friend whose 8-month old pulled this crap, and she did the no-reaction thing. It took a coupla weeks, but either he got tired of the sound, or the strategy worked.

posted by [nax](#) at [11:22 AM](#) on July 1, 2008

<http://ask.metafilter.com/95476/Is-there-a-way-to-get-my-baby-to-stop-shrieking>

As harsh as it sounds you may need to start "time out" if he does this at home and remove him from the situation if he does it in public. After a few times of sitting in the car while daddy (and brothers/sister if he has them) eat dinner in a restaurant he'll understand that he's not supposed to act that way. At home you can do time out or ignore him and go to another room. He does it because it gets your attention. Take away the attention, the problem usually goes away.

<http://www.circleofmoms.com/young-moms-aged-20-30/high-pitched-screaming-406045>

Duct tape?

No, just kidding... :)

Yeah, my 12 month old has been screeching for some time now. There really isn't a whole lot you can do about it at that age. Just try not to give him too much of a reaction. It's a phase, it will pass.

Hopefully! ;)

<http://www.circleofmoms.com/stay-at-home-moms/how-do-you-stop-a-10-month-old-from-high-pitched-screaming-642290>

I would just ignore it. My dd would let out a really high pitched scream for no reason when she was younger and then, after growing out of it, started doing it again at one year old. At home we just ignored it and in public we would politely tell her to be quiet and try to distract her. She only did it a couple of times before stopping all together.

<http://www.circleofmoms.com/january-2009-babies/random-screaming-478398>

Ignoring your child is the best option if you know they are not hungry, have a dirty diaper, hurt, ect. My 12 month old son has been throwing tantrums for about a month or longer now. I have found that if I ignore him, literally by turning my back to him and not making eye contact, he will stop. I know it can be hard to ignore it when you're out in public, but if shh'ing them or telling them quietly to be quiet isn't working, ignoring them might work.

<http://www.circleofmoms.com/january-2009-babies/random-screaming-478398>

well, he is exploring his verbal skills so you could if you had to try some ear plugs. or you could always try to correct him when he does it, sit in front of him and say "shhh" and maybe talk to him in a whisper so that he can learn how to say things quietly- if that doesn't work (and i actually work in a school where i correct behaviors) go to your dr and ask about a medicine called treximet- the second you feel a headache coming on you take the medicine and it will abort the headache and he can scream all he wants.

another thing to try is giving a mild consequence EVERYTIME he screams like taking the toy away until he stops and then when he stops give it back to him immediately or, remove him to a gated area away from you everytime he screams where you know he is safe and when he is done screaming let him back out in the free to interact with you appropriately.

<https://answers.yahoo.com/question/index?qid=20081024191236AAeaLyj>

BÉBÉS SANS COUCHE

Mercredi, 4 décembre 2013

Notes tirées du livre « Sans couches, c'est la liberté »

La physiologie de l'élimination (p. 118)

La vessie n'étant presque jamais pleine, la décision d'uriner est normalement prise lorsque la dilatation de celle-ci devient trop désagréable. Les bébés ont cette même capacité à détendre les sphincters externes volontairement et consciemment pour libérer l'urine accumulée. Ce qu'il n'a pas, c'est bien sûr la capacité de contrôler complètement ses sphincters, et donc de pouvoir se retenir de façon fiable ; c'est d'ailleurs pourquoi ce n'est qu'à partir du moment où les muscles des sphincters sont totalement développés que l'enfant, avec ou sans couche, peut arriver à être continent de façon conséquente.

Et c'est surtout pourquoi l'Hygiène Naturelle du Bébé se concentre d'abord et avant tout sur le relâchement des sphincters, et non sur leur contraction et donc sur la rétention.

L'Hygiène Naturelle du Bébé débute avec la conscience du bébé de ses sensations subtiles indiquant le remplissage de la vessie. Le bébé peut alors le signaler à son parent, ou ce dernier peut anticiper le besoin en recourant au timing ou à l'intuition, et offrir ensuite au bébé la possibilité d'éliminer, et donc de volontairement détendre ses sphincters.

Quatre outils pour se libérer des couches (p. 147)

1) Timing

Combien de fois le font-ils ? Habituellement, les nouveaux-nés font chaque jour de 1 à 5 cacas, et de 8 à 18 pipis...

La plupart des bébés se réveillent de leur nuit ou de leur sieste avec un besoin d'éliminer, ce qui en fait une occasion facile « d'attraper » un pipi...

Les bébés peuvent éliminer après une tétée, soit de 0 à 20 minutes après celle-ci.

2) Les signaux et le langage corporel

Chez les mères qui portent leur nourrisson dans le dos toute la journée, on distingue souvent le besoin d'éliminer à travers la tension du corps du bébé et le mouvement de ses jambes.

Certains signaux peuvent être plus subtils que d'autre...

En fait, l'idée est surtout de porter attention au bébé, afin de pouvoir déterminer, en tout premier lieu, de quelle façon IL peut nous communiquer son besoin d'éliminer !

Or, le fait de répondre promptement est justement une façon d'aider le bébé à apprendre un « vocabulaire de signaux » avec lesquels il peut communiquer.

Les pleurs ne sont habituellement pas des signaux d'élimination ; ils peuvent toutefois indiquer que les premières tentatives de communication ont été ignorées. Chez un bébé en bonne santé, le besoin d'éliminer n'est ordinairement pas douloureux ou source de détresse. Mais un bébé dont les besoins d'élimination sont comblés par l'Hygiène Naturelle du Bébé ne veut habituellement pas se souiller, et il peut se sentir en détresse si l'on ne répond pas à ses signaux promptement.

3) L'intuition : « savoir sans savoir pourquoi »...

Comment l'avez vous su ? Je ne sais pas, mais je le savais, tout simplement !

4) Suggérer au bébé

Utiliser une forme de suggestion ou une action qui « provoque » l'élimination du bébé, en association avec une position particulière, pouvant elle aussi signaler ou stimuler celle-ci.

Une fois que la mère est bien au courant des rythmes de son enfant, c'est en premier lieu de cette façon qu'elle « l'invite » à faire pipi ou caca.

Même de très jeunes bébés apprennent rapidement à associer ce son avec cette action spécifique, et relâcheront leurs muscles de sphincter lorsqu'ils l'entendent. Ils pourront même utiliser ce son pour signaler leurs besoins, en général bien avant de parler.

On peut d'ailleurs considérer ces suggestions comme un langage préliminaire, un groupe de symboles qui, à travers leur usage, établissent une compréhension mutuelle et une communication.

Deux sons souvent employés

Pour un pipi : « psss »

Pour un caca : « hmm », grognement, ou bruit de quelqu'un qui force...

L'importance du langage corporel

En communiquant avec son bébé par rapport à sa défécation, on peut être plus efficace si l'on inspire profondément avec son diaphragme, pour ensuite expirer en contractant de façon notable son abdomen.

Le fait de tenir votre bébé contre votre abdomen pour faire pipi en même temps que vous peut aussi être très efficace. Certaines mères rapportent que leur bébé urinent souvent à la même fréquence qu'elles-mêmes.

Lorsque le bébé dit non

Ce n'est pas grave d'être « à côté de la plaque » dans notre interprétation des besoins de l'enfant, et de lui proposer de faire alors ce qu'il ne veut pas, du moment où l'on est conscient du fait que ce n'est justement qu'une proposition !

Lorsque votre bébé n'a pas besoin de faire, il attendra que vous réalisiez que rien ne se passe (une ou deux minutes), ou alors il vous signalera clairement qu'il n'est pas intéressé pour le moment. Des signaux commun sont : des jambes raides, droites ou qui gigotent, le dos arqué vers l'arrière, une torsion du corps ou une volonté de se remettre dans une position face à face.

Pour éviter la frustration chez votre bébé, ou la mise en place d'une situation conflictuelle, il est important de reconnaître et de respecter immédiatement ces signes. Même un bébé placide peut être

rapidement incommodé ou du moins troublé si vous continuez toujours à le tenir dans cette position alors qu'il dit clairement qu'il n'avait pas besoin de faire. Faites confiance à votre bébé pour vous le dire, et répondez-y immédiatement.

Comment commencer p. 142

Commencer petit à petit (p. 140)

DE L'ART DES PURÉES...

Vendredi, 25 octobre 2013

Notes prises au cours d'une discussion avec Marina Lavoie

L'art des purées...

C'est quoi une purée pour enfant ? Simplement des fruits ou des légumes passés au mélangeur, avec peut-être un peu d'eau ! Et voilà !...

Voici en fait la séquence naturel des étapes impliquées au bout du compte par la préparation de purées : cuire, mixer, chauffer, congeler... puis tout simplement réchauffer !...

Vive la variété !

Il s'agit ensuite de veiller à habituer le bébé à autant de goûts, de textures et d'aliments possibles, et ce aussi tôt que possible, afin d'assurer ainsi qu'il veuille continuer à les manger par la suite...

Par exemple, un bébé qui, une fois atteint l'âge d'un an environ, n'aurait pas encore pris l'habitude de manger des « motons », pourrait aussi bien ne vouloir dorénavant rien manger qui puisse moindrement en inclure, justement....

Marina aurait ainsi vu un bébé qui, à un an et demi, ne voulait, et en fait ne pouvait pratiquement rien manger qui contienne des « motons », parce que « *le coeur lui levait* » !...

C'est d'ailleurs pourquoi Marina prenait elle-même un soin tout particulier à laisser des « motons » dans ses purées... en espérant que ses fils puissent un jour en venir à manger du solide, quand même !...

Degré de cuisson

En ce qui concerne la cuisson, il importe par ailleurs de voir à ce que la purée ne soit pas trop cuite, mais à la limite seulement « pré-cuite », afin de constituer de par le fait même une sorte de « pré-digestion »...

Ordre des aliments

Pour ce qui est de l'ordre dans lequel les différentes sortes d'aliments devraient se voir proposés à l'enfant, voici quelle serait en gros la formule à suivre : purée de céréales (du genre « *pabulum* »), purée de fruits, purée de légumes...

Quand commencer, au juste ?

On pourrait apparemment commencer à nourrir son bébé avec autre chose que du lait à partir du moment où ce dernier aurait environ 6 mois...

Mais évidemment, la véritable question est d'abord de suivre les besoins de l'enfant...

Le cas de Dominic, le premier fils de Marina, pourrait fort bien servir d'exemple à ce niveau...

À un certain moment, le bébé se mettait donc à pleurer pas plus d'une demi-heure, environ, après avoir été nourri au lait... Sa grand-mère, constatant cela, finit donc par dire à Marina : « Pour moi, il a faim ! », à la suite de quoi cette dernière est donc allé lui acheter et lui donner un peu de Pablum... Ce qui aurait définitivement réglé le dossier ! Il faut donc croire que le simple lait ne lui suffisait plus, apparemment... Et qu'il suffisait donc de lui faire manger quelque chose qui soit quand même un peu plus consistant, tout simplement !...

Pour plus d'information...

Marina recommanderait à cet effet un certain livre d'une certaine Josée Lagacé, qui aurait donc constitué le « mode d'emploi » qu'elle aurait elle-même suivie, afin de pouvoir mieux maîtriser ce fameux « art des purées »...

ENSEIGNEMENT DE LA NATATION AUX BÉBÉS

Théorie

Up to what age do babies automatically hold their breath underwater?

NA: Until about 6 months [the mammalian dive reflex will stop water from getting into a baby's lungs]. But even after that age, a baby will not try to breathe once she is under the water. So you just have to get your baby to hold her breath as she is about to go under. To do this, blow on her face hard, right before putting her under.

Should I take my baby swimming and/or make her go underwater even if she cries?

NA: We don't want to terrorize the child, but at the same time, we do want to help her feel comfortable in the water. [As your baby's parent, you are the best judge of her comfort level.]

<http://www.brillbaby.com/teaching-baby/physical-development/baby-swimming.php>

I had my daughter in a water babies class at 3 months old and we did under water swimming.. the life guard said until 9 months babies dont have the reaction to gasp for air like we do when we go under..so they just keep there mouth shut.. after 9 months its still possible just a lil hard.. my daughter swam under water and loved it.. she actualy swam(kicked her feet and all) about 5-6 feet between me and the lifeguard.. this was at the end of the lessons so she woulda been about 5 months.

<http://answers.yahoo.com/question/index?qid=20090607153431AA1vxd2>

Babies have a pair of reflexes that can make them appear to be good swimmers: the dive reflex and the swimming reflex.

The dive reflex

This reflex, also called the bradycardic response, causes babies to hold their breath and open their eyes when submerged, says Jeffrey Wagener, a pediatric pulmonologist in Denver. Parents can get this same reaction by blowing in their baby's face. The response weakens as a baby gets older, but even adults have it to some degree.

Swedish researchers studying the dive reflex in 21 infants between 4 to 12 months old found that none of them inhaled water or choked during "diving" (being pulled underwater). They also noted that the babies didn't seem apprehensive about the next dive. In fact, some seemed eager to dive again!

Many infant swim programs rely on the dive reflex to allow babies to "swim" before they're old enough to hold their breath intentionally.

The swimming reflex

Until around 6 months, babies placed in water tummy-side down will move their arms and legs in a swimming motion. When the swimming reflex and the dive reflex are both engaged, a baby can look like a natural swimmer.

http://www.babycenter.com/404_is-it-true-that-babies-are-born-with-the-ability-to-swim-and_10313062.bc

Pratique

La natation de 2 à 4 ans : une découverte en famille

D'abord dans la baignoire. Pendant le bain, **habituez votre enfant à recevoir de l'eau sur le visage**, à faire des bulles avec une paille, à s'allonger sur le dos ' pour mouiller ses cheveux' et sur le ventre en prenant appui sur vos bras. A la piscine, bien sûr. Jouez avec votre enfant, faites-le sauter du rebord en le tenant par les mains, éclaboussez-vous, courez main dans la main. Habituez-le à s'allonger : sur le ventre, utilisez une petite planche sur laquelle il posera ses mains et ses avant-bras, et déplacez-vous. Même chose sur le dos, faites-lui faire la planche en le soutenant par les épaules. Petit rappel : avant d'entrer dans l'eau, un passage par les toilettes s'impose.

<http://www.infobebes.com/Enfant/Loisirs/Quelles-activites-pour-mon-enfant/Sport/Apprendre-a-nager-a-son-enfant>

2. Dipping

This is the most important step in teaching your baby how to swim. **Place your dominant hand on the baby's back and your other hand on the chest. Count to three (or countdown from three) and then blow on baby's face and quickly dip their face in the water. You must blow on their face continuously until the face is completely underwater.** When you are finished bring the baby back up to your chest and relax before trying again.

This is a good point to mention that sooner or later your baby (like the rest of us) will get water in their mouth. Do not freak out. See how your baby reacts; some will not think it's a big deal, they will simply cough and keep right on going. The baby will pick up on your level of confidence so do not panic; remember that you are always in control. **Also, never leave a lesson on a negative note.**

<http://iml.jou.ufl.edu/projects/fall04/jenkins/twounder.html>

1. At home:

7. **Blow like a gentle gust of wind onto your baby's face.**
8. **If your baby takes in a gulp of air and makes a funny face, then you can use this technique to teach your baby to go under water.**

2. In the baby bath or tub (before washing the baby):

7. Make **eye contact** with your baby.
8. **Count to three (or say "name, ready, go!") to set the signal.**
9. **Blow quickly on your baby's face.**
10. **Watch your baby make the funny face then pour a little water on his face.**
11. **Practice this many days until you no longer have to blow on your baby's face before you pour the water on his face.**

<http://www.swimbea.com/underwater.html>

Up to what age do babies automatically hold their breath underwater?

NA: **Until about 6 months [the mammalian dive reflex will stop water from getting into a baby's lungs].** But even after that age, a baby will not try to breathe once she is under the water. **So you just have to get your baby to hold her breath as she is about to go under. To do this, blow on her face**

hard, right before putting her under.

What submersion techniques do you recommend ?

NA: **We tell the baby that he is going under [e.g. by counting to three], blow on his face hard, then gently put him under.** It is good to go under with your baby, as he may keep his eyes open and be able to see you. Moving your baby through the water is also beneficial. It is best to bring your child to a lesson so you can have a teacher demonstrate how to do this properly.

<http://www.brillbaby.com/teaching-baby/physical-development/baby-swimming.php>

Vendredi, 2 août 2013

Indications fournies par François Tremblay

Enseignement de la natation

Commençons par préciser que l'immersion de la tête devrait d'abord se faire dans la piscine, plutôt que dans le bain.

1) Exercices à faire dans la piscine

Faire faire l'étoile.

Faire commencer à sauter à partir du tremplin.

Jouer avec un petit ballon.

Faire aller chercher un(des) objet(s) dans le fond.

Faire compter les doigts.

2) Exercices à faire dans le bain

Commencer à verser du sel et/ou du bicarbonate de soude dans le bain.

Faire chercher un objet dans le fond.

Faire chercher objet dans le fond en ouvrant la bouche.

3) Exercices à faire dans la piscine ou le bain

Faire mettre les mains en avant.

Faire mettre les mains en avant en prenant une respiration.

Faire détendre les yeux.

Faire faire des « ballounes ».

TOUT SE JOUE AVANT 6 ANS

Notes prises par Charles Olivier au cours de la lecture du livre "Tout se joue avant 6 ans", à partir du 8 juillet 2014

Idées de jouets pour un enfant de 3 à 9 mois

Ustensiles

objets récupérés

Bouteilles

Plat(s) de plastique

Pince(s) à linge

Bracelet en plastique

Miroir

Morceaux de tissus (« patchwork »)

Chaussures pour mains

Balle(s) ou autre objet(s) en caoutchouc

Jouets de bain

Jouets pour animaux (!)

Points qui me paraissent disons "un peu démodés" (!)...

- Fessées (!)

- Promotion du lait artificiel (!)

- Notion de ne pas se presser pour changer la couche (!), et d'aller même jusqu'à qualifier d'erreur celle de vouloir enseigner la propreté à l'enfant au cours de la première année...

MATÉRIEL POUR STIMULER INTELLECTUELLEMENT UN BÉBÉ

Selon une perspective Montessori :

Coussins de textures différentes

Moquette

Tapis

Paillason

Papier bulle

Matériaux durs et mous

Waterplay equipment, such as :

Empty squeeze bottles

Funnels

Plastic cups

Sponge or dish rag,

Boats,

Balls,

Floating objects,

Plant sprayer,

etc.

Jack-in-the-box

For learning textures :

Silk, terrycloth, wool, and linen

Rug

Fur

Lightweight scarves

<http://fun.familyeducation.com/activities-for-babies/bonding-with-your-newborn/73457.html#ixzz37HCD259l>

Nubby carpet remnants, sticky contact paper, and noisy bubble wrap

<http://fun.familyeducation.com/activities-for-babies/bonding-with-your-newborn/73457.html#ixzz37HCD259l>

HOW TO MENTALLY STIMULATE A BABY

In the first few weeks you may want to introduce some simple, age-appropriate toys that appeal to the senses of sight, hearing, and touch, such as:

Rattles

Textured toys

Musical toys

Unbreakable crib mirrors

Try toys and mobiles with contrasting colors and patterns. Strong contrasts (such as red, white, and black), curves, and symmetry stimulate an infant's developing vision. As vision improves and babies gain more control over their movements, they'll interact more and more with their environment.

Put on soothing music, and hold your baby, gently swaying to the tune.

- Pick a soothing song or lullaby and softly sing it often to your baby. The familiarity of the sound and words will have a soothing effect, particularly during fussy times.
- Smile, stick out your tongue, and make other expressions for your infant to study, learn, and imitate.
- Use a favorite toy for the infant to focus on and follow, or shake a rattle for your infant to find.
- Let your baby spend some awake time on his or her tummy to help strengthen the neck and shoulders.
- Always supervise your infant during "tummy time" and be ready to help if he or she gets tired or frustrated in this position. Never put an infant to sleep on his or her stomach — babies should sleep on their backs to reduce the risk of SIDS (sudden infant death syndrome).
- Talk to your baby.

<http://kidshealth.org/parent/growth/learning/learnnewborn.html#>

Normal activities, such as feeding, diapering, playing, singing, going for a ride in the stroller, and getting kisses from Grandpa are all "educational". You do not need to do unnatural activities or intensely focus on "educational activities" for a baby to thrive.

Understand babies are designed to learn. Normal activities, such as feeding, diapering, playing, singing, going for a ride in the stroller, and getting kisses from Grandpa are all "educational". You do not need to do unnatural activities or intensely focus on "educational activities" for a baby to thrive.

Care for the baby. A baby needs a full belly, a dry diaper, a comfortable environment, and love for optimum growth.

Talk to the baby. Give a "play by play" of what you're doing (making a cup of tea, changing a diaper, checking the mailbox. Indulge in baby talk; it's specifically designed to stimulate a baby. Read a book together.

Sing to the baby. Sing nursery rhymes, TV jingles, your favorite songs.

Play with the baby. Classic games like "Peek-A-Boo", kissing the baby's tummy, rolling a ball back and forth on are great baby activities. Dance with the baby in your arms.

Peekaboo (also spelled **peek-a-boo**) is a game played primarily with [babies](#). In the game, the older player hides their face, pops back into the baby's view, and says Peekaboo! sometimes followed by I see you! (where trees are involved, "Hiding behind that tree!" is sometimes added)

<http://en.wikipedia.org/wiki/Peekaboo>

Go outside A stroller ride can be very stimulating, visiting strange new places like the post office, bakery, park, and so on.

Stretch and massage. Babies love to move their bodies. Learn baby massage and baby yoga, which help calm, invigorate, and stimulate. But simply moving the baby in a way he or she likes (like clapping hands, rocking back and forth, "So Big!") is great exercise, and gently rubbing baby down with baby massage oil is great for tactile development.

Procure a play gym or activity gym. These tend to be a firm favorite with babies from newborn up to about 12 months. They mostly come in the form of comfortable, quilted or softly padded play mats, sometimes raised at the edges with a space in the middle for baby. They can consist of detachable, hanging parts for small babies to try to grasp. They tend to have parts that are crinkly, soft, scrunchy textures for baby to touch, squeeze and stroke. Some come with bright twinkling lights and bells and others make funny sounds, or musical sounds, and some even do both.

Look around. Babies are fascinated by things adults take for granted: Cars zooming outside the window, fish tanks, trees blown by the wind, tumbling clothes in the dryer.

Pick the right toys for the right age. Be sure the toy is appropriate for the baby. While a 4 month old may find a mirror fascinating, a 6 day old won't be able to see it clearly and a 12 month old might be bored by it. Usually educational toys have a developmental age range on the package as a guide. Be sure any toy is safe, appropriate, and clean.

Repeat everything you teach your baby. The more you repeat things like showing a baby how to scrunch up a ball, the quicker the connections between neurons are formed. Therefore, it naturally follows that the more positive interaction you give an infant or toddler, the more you are helping to stimulate young brains. This stimulation causes new connections to form neural pathways and strengthens existing ones. But once he or she acts bored, stop.

Have fun with baby. Generally speaking, anything the baby thinks is fun is stimulating and educational. Don't worry if the baby is learning; if he or she is having a good time, he or she is learning something important.

Know when to stop. If the baby starts to fuss, cry, or act bored, it's time to stop. Over-stimulation, fatigue, or bodily needs will interfere with learning. If the baby is unhappy, it's time to move on to something else.

Teach your baby a second language. The knowledge of a second language gives them many advantages and the best time to start is between 0 and 3 years as it is easier for your child to pick up unique sounds.

<http://www.wikihow.com/Develop-Your-Baby%27s-Brain>

Boost baby's brain power

Mummy time

Spending time with your baby benefits her in lots of ways. She picks up language skills from hearing you talk and from watching your face and body language.

'Babies learn faster if they're taught with one-to-one parental interaction,' says brain expert Nancy Slessenger. 'So the more animated you are around your baby, the better.'

Get him moving

'The development of the brain is directly linked to movement,' says Nancy. **'By waving his limbs around he's inviting a reaction. In response, he'll repeat the movement, and a new brain connection is made.'**

So get the baby gym out and get your little one underneath for a daily brain and body exercise session.

Expose your children to classical music even if it isn't always to your taste. Research suggests classical music, or music with many different instruments, is highly stimulating to the brain.

Good diet

Breastfeed if you can, as the long-chain polyunsaturated fat DHA found in breastmilk helps little brains grow and develop. Some infant formulas also contain DHA, which is marked on formula milks as LCPs.

'Older, weaned babies need a healthy, balanced diet for brain development,' says Bridget Aisbitt from the British Nutrition Foundation. 'This should contain protein like chicken, dairy, lentils or eggs.'

Have a rest

Babies benefit from a variety of forms of mental stimulation, but just like adults, sometimes they need a break.

Make sure your baby has a regular pattern of naps and sleep times, as it is during sleep that her brain processes what she has learned.

Then she'll wake up full of beans and ready to take in the next bout of stimulation.

<http://www.babyexpert.com/baby/development/boost-babys-brain-power/1670.html>

Choose the right toys for your child. Children between the ages of 12 and 24 months typically benefit from interactive toys such as blocks, shape recognition toys, push-pull toys, pounding toys, and toys which require lots of handling or sorting. As a child ages, toy preference advances to talking toy, noisy toys, puzzles, and play scenes.

When reading to children, don't just read the story line and call it quits. Story time is a good time to talk about pictures and to elicit a response from the child regarding favorite characters of scenes. Interact.

Encourage creativity in children by providing craft items and items designed for [imaginary play](#), like costumes.

Expose your children to classical music even if it isn't always to your taste. Research suggests classical music, or music with many different instruments, is highly stimulating to the brain.

While significant television time isn't recommended for children, if you do need to let your child watch television, make sure it is a stimulating show; not one with violence or a lot of action, but one with music and colorful characters.

Take time to go outside with children and explore nature. There are so many animals and plants which offer interesting textures and colors. Nature is an easy way to mentally stimulate children as it is always moving and changing and full of activity. Let them touch, smell and taste and ask questions about what they experience.

<http://voxxi.com/2013/10/25/mentally-stimulate-children/>

50 Simple Ways to Make Your Baby Smarter

Stimulate Baby's Vision

1. Make eye contact. Take advantage of those brief moments when your newborn's eyes are open, and look right into them. [Infants](#) recognize faces early on -- and yours is the most important! Each time he stares at you, he's building his memory.

2. Stick out your tongue. Studies show that newborns as young as 2 days old can imitate simple facial movements -- it's a sign of very early problem solving.

3. Let him reflect. Have your baby stare at himself in the mirror. At first, he may think he's just eyeing another cute kid, but he'll love making the "other" baby wave his arms and smile.

4. Make a difference. Hold up two pictures about 8 to 12 inches away from your baby's face. They should be similar but have one small difference (perhaps a tree is in one but not the other). Even a young infant will look back and forth and figure out the distinguishing features, which sets the stage for letter recognition and reading later on.

Chat Her Up, Make Her Laugh

5. Blab away. All you may get is a blank look, but leave short pauses where your baby would speak. Soon she'll catch on to the rhythm of conversation and start filling in the blanks.

6. Go gaga. Your baby really tunes in to your silly cooing and high-pitched baby talk.

7. Sing a song. Learn as many tunes as you can, or make up your own verses ("This is the way we change your diaper, change your diaper, change your diaper . . ."). Play Bach, the Beatles, or Britney Spears. Some research suggests that learning the rhythms of music is linked to learning math.

8. Clue him in. When you announce, "I'm going to turn on the light now" before flipping the switch, you're teaching cause and effect.

9. Tickle her toes. In fact, tickle her all over. Laughter is the first step in developing a sense of humor. And playing games like "This little piggy" (finish by tickling her under the chin) or "I'm gonna get you" teaches your child to anticipate events.

10. Be a funny face. Puff up your cheeks, and have your toddler touch your nose. When she does, poof! Have her pull your ear, and then stick out your tongue. Make a funny noise when she pats your head. Keep to the same routine three or four times, then change the rules to keep her

guessing.

11. Joke around. Point to a photo of Uncle Frank, and call him "Mommy." Then tell your child that you were being silly and laugh at your "joke" to build her budding sense of humor.

Bond Every Chance You Get

12. Breast-feed, if possible. And do it for as long as you can. It's a fact that schoolkids who were breast-fed as infants have higher IQs. Plus, nursing is a great time to bond with your infant by singing, [talking](#), or simply stroking that delicious baby hair.

13. Make the most of diaper time. Use moments on the changing pad to teach body parts or pieces of clothing. Narrate to help your baby learn to anticipate routines.

14. Turn off the tube. Your baby's brain needs one-on-one interaction that no TV show, no matter how educational, can provide.

15. Don't forget to give it a rest. Spend a few minutes each day simply sitting on the floor with your baby -- no music, bright lights, or playful tricks. Let him explore, and see where he takes you.

Get Physical

16. Be a playground. Lie down on the floor, and let your baby climb and crawl all over you. It's cheaper than a jungle gym and lots more fun! You'll help boost her coordination and problem-solving skills.

17. Build an obstacle course. Boost motor skills by placing sofa cushions, pillows, boxes, or toys on the floor and then showing your baby how to crawl over, under, and around the items.

18. Shake it up, baby. Teach her to twist and shout, do the funky chicken, or twirl like a ballerina.

19. Play "follow the leader." Crawl through the house, varying your speed. Stop at interesting places to play.

20. Now follow his lead. As your toddler gets older, he'll stretch his creativity to see if you really will do everything he does, like make silly noises, crawl backward, or laugh.

Explore New Surroundings

21. Share the view. Take your baby on walks in a front carrier, [sling](#), or backpack, and narrate what you see -- "That's a little dog" or "Look at those big trees!" or "Did you hear that fire engine?" -- to give your baby endless vocabulary-building opportunities.

22. Go shopping. When you need a break from your song and dance, visit the supermarket. The faces, sounds, and colors there provide perfect baby entertainment.

23. Change the scenery. Switch your toddler's [high chair](#) to the other side of the table. You'll challenge his memory of where things are placed at meals.

Play and Be Silly

24. Surprise her. Every now and then, delight your baby by gently blowing on her face, arms, or tummy. Make a pattern out of your breaths, and watch her react and anticipate.

25. Practice three-card monte. Grab a few empty plastic food containers, and hide one of your baby's small toys under one. Shuffle the containers, and let him find the prize.

26. Play peekaboo. Your hide-and-seek antics do more than bring on the giggles. Your baby learns that objects can disappear and then come back.

27. Pick it up. Even if it seems like your baby repeatedly drops toys off her high chair just to drive you nuts, go fetch. She's learning and testing the laws of gravity. Give her several pieces of wadded-up paper or some tennis balls, put an open bucket under her seat, and let her take aim!

Teach Texture

28. Grab a tissue or two. If your baby loves pulling tissues out of the box, let him! For a few cents, you've got sensory playthings that he can crumple or smooth out. Hide small toys under them, and thrill your tot when you "find" them again.

29. Get touchy-feely. Keep a box of different-textured fabrics: silk, terrycloth, wool, and linen. Gently rub the cloths on your baby's cheek, feet, and tummy, describing the way each feels.

30. Feel your way. Walk around the house with your babe in arms, and touch his hand to the cool window, some soft laundry, a smooth plant leaf, and other safe objects, labeling items as you go.

31. Let your child play with her food. When she's ready, serve foods that vary in texture -- including cooked peas, cereal, pasta, or chunks of cantaloupe. She'll get to practice her pincer grasp and explore her senses.

Teach Language and Counting

32. Take a cue from Sesame Street. Dedicate each week to a letter of the alphabet. For instance, read books that start with A, eat A foods, cut up snacks into that shape, and write the letter on your sidewalk with chalk.

33. Count everything. Count how many blocks your toddler can stack. Or the number of steps in your house. Or his fingers and toes. Make a habit of counting out loud, and soon he'll join in.

34. Read books. Again and again! Scientists have found that babies as young as 8 months can learn to recognize the sequence of words in a story when it's read 2 or 3 times in a row -- this is believed to help them learn language.

35. Tell tall tales. Choose her favorite story -- replace the main character with her name to make it fun.

36. Go to the library. Take advantage of storytime, puppet shows, and rows and rows of books.

Baby Sign Language: Alphabet

Make Memories

37. Make a family album. Include photographs of relatives near and far, and flip through it often to build your child's memories. When Grandma calls, show him her picture as he listens on the phone.

38. Create a zoo book. On your next visit, take photos of favorite animals to include in an album. Later, "read" it together, naming all the familiar creatures or adding animal sounds and stories.

39. Put her in the spotlight. Together, watch old home videos of your baby enjoying her first bath, learning to roll over, playing with Grandpa . . . Narrate the story to build language and memory.

40. Make a mug-shot memory game. Take close-up pictures of all the important people in your child's life, get double prints -- and you've got a set of matching cards. Lay them faceup on the floor, and help her find the two that are alike. As she gets older, you can alter the memory game

by starting with the photos facedown.

Tips for Toddlers

41. Make more out of storytime. Point out little details in the pictures, and ask your toddler questions, ranging from the abstract ("Why do you think he doesn't want to try green eggs and ham?") to the concrete ("Have you ever seen a white dog?").

42. Play in the rain. Jump in puddles. Sit in wet grass together. It's a fun, albeit messy, way of learning about wet and dry.

43. Let him be the boss (sometimes). Build confidence by giving your toddler a choice between two items whenever possible: different-colored bowls at mealtime, for instance. He'll learn that his decisions count -- and get practice naming his colors.

44. Dress up. Let your toddler play with some of Dad's old shirts. Dig out old winter hats, scarves, or orphaned gloves. Put yourselves in pretend situations, and see where his creativity and imagination take you.

45. Play it again, Sam. Dig out the box of your toddler's old rattles and mirrored baby toys. You'll be amazed at the new ways he finds to play with them.

46. Talk feelings through. Cuddle up at bedtime, and ask your child what made him happy or sad that day. What made him angry -- or proud? You'll help him recall the day, understand the past tense, and label his emotions. This is an activity to keep up -- right until he heads off to college.

47. Hunt bugs. Look at pictures of harmless insects (ladybugs, crickets, butterflies) in a book or magazine, then go to the park to find some.

48. Wear rose-colored glasses. (Or yellow or blue.) Pick a color, and ask your toddler if he can spot it when you go on a walk or car ride together. Then let him pick a color for you to hunt.

49. Put your kid to work. Little tots can help sort laundry into darks and whites. Your child may even be able to pick out which clothes belong to her.

50. Speak volumes. Gather a few different-size cups or plastic containers, and let your child pour water from one to another at her next bath. Sometimes she'll pour too much, other times too little. Talk about which cups are bigger and which are smaller.

<http://www.parents.com/baby/development/intellectual/simple-ways-to-make-baby-smarter/>

Activities for Intellectual Development

Since responsive caregiving seems to be ideal for stimulating brain development, holding, rocking and singing to your baby shows warmth and love. Playing with your baby shows you have genuine interest and encourages him to play and explore even more. Talking to your baby or reading a book helps develop language skills. Putting bright toys nearby but just out of reach gives your infant visual stimulation and motivation to move in order to grab the objects. Place a mirror at eye level so your baby can look at himself; infants won't know just yet that they're looking at their own reflections, but they often love watching the person in the mirror. Musical toys provide auditory feedback and teach cause and effect. Touchy-feely books or other toys with various

textures give your infant interesting tactile experiences. These activities and toys encourage exploration, which leads to brain development and your infant reaching intellectual development milestones.

<http://everydaylife.globalpost.com/intellectual-development-babies-3046.html>

Responsive care

When Baby cries, most parents know instinctively to pick her up, change her diapers, feed her, hold her, talk to her, cuddle and caress her until content. Although not particularly stimulating by adult standards, this nurturing is the first and most important element to building Baby's brain power. If the child is neglected when distressed, an anxious state sets in, and the child's mind gradually shuts down.

The well-nurtured child thrives not only in body and mind, but learns to trust that when she's in a needy state, a predictable loving person is there to relieve distress. This loving care not only settles Baby, but opens up her mind for further growth.

Interactive dance

As Baby develops, caregivers respond when smiles, coos and babbling begin. Watch for this dance: Baby coos, and Mother responds by raising her eyebrows, opening her eyes wide, using a high-pitched voice, making eye contact and imitating Baby's vocalizations.

As time goes by, parent and child refine this dance; it's the first and most fundamental form of social interaction. It's lovely to watch and satisfying for both parties, and it best gratifies Baby's need for mental stimulation.

But then watch: Baby will disengage. She's had enough talk for now. Don't keep at it. Honor Baby's need to gaze off and rest quietly.

Stimulating environment

Infants can't absorb too much stimulation. They'll tune it out, defeating the purpose of supporting the developing brain. No need to bombard your child with new toys. What's more important is how you use any toy with Baby, and how you vary its use at different play times.

Baby loves the traditional Jack-in-the-box. She's surprised each time Jack pops up. But Baby doesn't want to be surprised alone; she wants you to be surprised with her. After a few Jack-in-the-box play sessions, change the game a little. Maybe put a hat on Jack, or keep Jack in the box a little longer, or hide the box as the tune plays.

This slight change keeps Baby alert, her mind working to notice and adjust to the change. Vary the songs you sing. Change the mobile that hangs above the diaper-changing table. Read the same book over and over, then introduce a new one.

Contentment

When Baby is alert yet content, respect that state. She's managing herself, noticing her environment, absorbing and making sense of all she's experienced. It's the beginning of Baby learning to entertain herself. She'll send out clear signals when she needs you once again to entertain, socialize or relieve her distress.

For more ideas for brain-stimulating activities, read "The Oppenheim Toy Portfolio" by Joanne

Oppenheim.

Jan Faull, a specialist in child development and behavior, answers questions of general interest in her column. You can e-mail her at janfaull@aol.com or write to: Jan Faull, c/o Families, The Seattle Times, P.O. Box 70, Seattle, WA 98111.

<http://community.seattletimes.nwsources.com/archive/?date=19990807&slug=2976015>

Next, from 4-8 months the child begins to **understand cause and effect** as when he can kick out at a toy and it moves or smile and get a response.

From this stage on things become more complex. The child will begin to be aware that **things exist even when he can't see them**.

It's a great time to play peek-a-boo, or hide things behind a screen or in a box for the child to search for.

Talk to your baby. Language skills are vital to your baby's ability to learn and think. Obviously, these skills also have a significant impact on overall educational experience. Many studies have found that children who are good listeners are normally good readers. And children who are slow to speak are often slow to read.

But, only **live language** helps children develop these language skills. Stated differently, television will **not** develop the same skills. This is because babies relate what happens around them to the language they hear. In short, your baby learns faster and better if you talk directly to him/her.

[Also have a look at the many everyday things you can do to stimulate and encourage your baby's speech and language skills, by clicking here](#)

A few everyday things you can do to make talking to your baby easier:

- **Tell** your baby what you are doing when performing ordinary household chores
- Use **proper words** to describe the objects around you, whether you're in the house or even taking your child shopping
- Use **simple words** and sentences and then gradually introduce more descriptive words

Often read to your baby. Some scientists see reading as a more structured form of talking to your child. Obviously, since your baby learns faster and better by relating words to pictures, it is vital to use picture books or magazines when reading.

Here are a few useful tips:

- **Point** to the pictures, look at your child and describe what you see
- Also say and describe the words on **everyday objects** such as cereal boxes, stores and household equipment
- Describe the **activities** in your everyday routine, regardless of what you do

Playing with educational toys. Educational toys are nowadays designed to encourage infant intellectual development through a range of ways. Activity centers, rattles, mobiles, textured and soft toys are all great for starting stimulation, learning and fun. Consult our [baby toys review](#) for more educational toys... what to choose and what the best age is to get them.

[We suggest very specific toys to encourage and stimulate certain development areas. Consult our section on developmental baby toys.](#)

A few tips for getting the most from educational toys:

1. **Describe the toy to your baby while you're holding it in front of him. Give to him to touch and further explore**
2. Choose toys with **bright, bold colors** for visual stimulation
3. Choose toy types which are **useful** and can still be enjoyed even if part of it is lost
4. Some of the best value for money toys you will ever buy is one which can be **grown, added to or expanded...** like wooden blocks or construction toys
5. Give 3-5 toys at a time. **Exchange** them for others as soon as you notice he becomes bored

<http://www.babydevelopmentnews.com/infantintellectualdevelopment.html>

- **Stimulate his senses:** Before he can move about independently, your baby explores the world with his five senses: sight, smell, touch, taste and hearing.
- **Face him:** Always make eye contact with your baby. This will help him learn to communicate and to feel secure.
- **Get him involved:** Point out things, describe them and talk to him all the time. By doing this, you are helping him pick up language as well as stimulating his curiosity.
- **Repeat Yourself:** Babies learn by repetition, and you are helping him to recognize words by constant repetitions.
- **Take his lead:** Don't push your baby to play if he's not interested; learn to read his cues.
- **Act it out:** Describe and demonstrate whatever you are saying or doing. Babies respond well to such acts.
- **Entertain him:** Play new games, learn new songs / rhymes and give him different experiences so that he is never bored.
- **Respond to him:** If he cries, cuddle him, if he laughs, laugh with him. Acknowledge his feelings and give him lot of hugs and kisses to reassure him.
- **Praise him:** Babies like adult love to be encouraged and told how good they are.

<http://www.effective-parenting-tips.com/intellectual-development-1.html>

Step 2

Introduce a variety of textures into your baby's nursery with window treatments, rugs, bedding and toys secured safely to the inside of the crib and displayed throughout the room. Textured pieces in a variety of shapes and colors will provide visual stimulation in addition to textile stimulation.

Step 3

Place a CD or MP3 player in your baby's nursery to periodically play music designed to stimulate babies. You can incorporate other elements of auditory stimulation with the use of toys that make noise and a musical mobile.

Step 4

Set up a comfortable sitting area where you can read to your baby every day. The sound of a mother reading is far more intellectually stimulating than any nursery design. For your convenience, place a basket full of books beside your sitting area for quick and easy access. You may also want to have a lamp within arm's reach to adjust lighting levels, and a foot rest for your comfort.

Tips

1. **Keep your baby's nursery clean and free of clutter to prevent over-stimulation. Although you want his nursery to encourage his intellectual development, it also needs to be a soothing and comforting place where he can sleep and relax.**
2. A properly-stimulated baby will smile, giggle, make cooing and babbling noises, look alert, and interact with people and her environment. An overstimulated baby will act overly fussy and unhappy. If you suspect your baby is being overstimulated by her environment, try eliminating some of the toys and brightly-colored items in her room. Through trial and error, you will discover the ultimate level of stimulation for your baby.

<http://www.livestrong.com/article/560169-how-to-design-a-nursery-which-would-stimulate-the-intellectual-development-of-a-child/>

Comment encourager mon bébé à explorer ce qui l'entoure ?

Votre bébé utilise tous ses sens pour explorer et comprendre le monde qui l'entoure. Assurez-vous qu'il ait accès à de nombreux objets qu'il peut voir, toucher, écouter et porter à la bouche.

Il adorera écraser une balle en caoutchouc, caresser un morceau de fausse fourrure, mâchouiller un anneau de dentition préalablement refroidi, entendre une clochette enfouie dans le ventre d'une peluche. Une aire de jeux pour bébé ou un mobile l'aideront aussi à découvrir des couleurs, des sons et des textures.

<http://www.babycenter.fr/a800076/d%C3%A9veloppement-et-progr%C3%A8s-de-votre-b%C3%A9b%C3%A9-de-6-mois#ixzz37GIX0GSS>

Here's a glimpse:

[Choosing the Right Toys for Babies](#) Many toys available today promise to bolster child development, enhance intelligence and promote learning. But which claims are true and which are exaggerated? In this section, we take a close look at the role toys play in a child's development. We evaluate the cost of a toy versus its effectiveness and recommend alternatives to high-priced fad toys. You'll also find a list of household items which make excellent toys that will entertain a child for hours. Finally, we focus on the specific needs of babies (up to 12 months old), and which types of toys are likely to be the most beneficial -- and fun.

[Choosing the Right Toys for Toddlers](#) By age one, your child's hand-eye coordination has improved considerably. Consequently, more challenging, interactive toys will be more appealing. In two categories (12-24 months and 24-36 months), we list the most age-appropriate toys for toddlers. For

instance, in the 12-24-month section, you'll read about blocks, sorting toys, shape-recognition toys, riding toys, push-pull toys, pounding toys and dolls. For the two- to three-year-old, toys that allow adult imitation are favorites. You'll learn about different types of talking toys, trucks, trains, kitchen equipment, realistic tools, puzzles, play scenes, and quiet-time toys.

[Reading to a Child](#) There are so many positive effects reading can confer that the only question is when to begin. We provide helpful suggestions on implementing storytime in your child's routine in this section. You'll find a discussion of the types of books most appropriate to various age groups as well as the kind reaction and interaction you can expect from your child from infancy onward. We also talk about investigating your local library, which may offer story hours in addition to a selection of children's books.

[Encouraging Creativity in Children](#) Creativity is an essential problem-solving tool, allowing the ability to "think outside the box," and enabling new solutions to be imagined. This page deals with nurturing creativity in its many forms, including coloring, painting, playing house and having tea with an imaginary friend. Find suggestions on triggering your child's imagination and encouraging new ideas. Read about art projects, too -- and low-cost alternatives to art supplies like paper, paint and clay. We discuss make-believe games and how you can contribute ideas and props to your child's play. And finally, we talk about imaginary friends and their role in your child's life.

[Music and Television for Children](#) It is believed that a fetus can hear music from the womb and may even recognize songs he heard in utero after he emerges. In this section, learn about the benefits of early exposure to music. Plus, read about the different types of music your child may enjoy, from classical to folk to world music, and where to look for each. In the second half of this section, television for children is addressed. You'll find a discussion of the negative aspects of TV, advertising and violence, and how to avoid them. And you'll read suggestions on incorporating television as a valuable educational and entertainment resource.

[Exploring Nature With Children](#) You could spend years in your backyard and never notice all the flora and fauna teeming there, so just imagine how many opportunities for exploration your child will find in the great outdoors. Read tips on nature walks, like what to bring and how to make it fun. Learn about the highlights the four seasons offer: water and sand in the summer, snow and ice in the winter. We provide instructions on planting seeds so that you and your child can watch the growing process together. And you'll also find some tips on introducing your child to wildlife.

[Gifted Children](#) Children who display a particular ability to concentrate or memorize, or who begin reading by age 3 or 4, may be gifted. Other characteristics like a particular ability to draw or an interest in and talent for music, drama and dance, could indicate the child is exceptional. This section outlines some of the signs to look for to determine whether a child is gifted and talented. There is detailed information on having a child's talents assessed by a professional. And finally, read about maintaining a balance between providing enough stimulation and pushing your child too much.

[Children's Learning Programs and Preschool](#) There is no definitive research on the benefits of academic learning before school age, but parents often want to teach their children skills like math, reading and foreign languages. In this section, read experts' opinions on imaginative play and academic readiness. Find suggestions on enhancing your child's thinking skills with simple, informal exercises and questions. You will learn what benefits attending preschool may provide -- like socialization -- and why some parents decide against it. Finally, read guidelines on choosing a preschool that will meet your child's specific needs.

<http://tlc.howstuffworks.com/family/how-to-stimulate-a-childs-mind.htm>

JEUX POUR BÉBÉS D'ENVIRON 6 MOIS

Votre bébé de six mois adorera les **jeux où l'on joue l'un après l'autre, où des sons sont émis, où il faut parler ou chanter.**

Nul doute que si vous vous arrêtez au milieu d'une comptine votre enfant trépignera d'impatience à l'idée d'entendre la suite .

Laissez votre bébé prendre parfois les choses en main, et imitez ses babilllements et les bruits qu'il fait.

Quand vient votre tour, faites des bruits d'animaux tels que "coin-coin" ou "woua-woua". Votre bébé comprendra que c'est à vous de jouer, apprendra de nouveaux bruits et trouvera cela très drôle.

À six mois votre bébé voit et entend presque les mêmes choses que vous. Ses [capacités de communication](#) se développent très vite, et votre enfant découvre les babilllements, les cris, les bruits divers et variés et les incroyables changements d'octave dont il est capable .

Votre bébé répète peut-être aussi indéfiniment la même syllabe telle que « ba » ou « ga » et d'autres associations consonne-voyelle. Il ajoute peut-être parfois une ou deux autres syllabes rendant ainsi le son émis plus élaboré.

Encouragez votre bébé en lui répondant et en jouant tous les deux en reprenant le bruit d'animaux comme la chèvre : « bêêê » ou le mouton : « mêêê » et ainsi de suite. Intéressez-vous à tout ce que dit votre bébé pour qu'il ait le sentiment que ce qu'il dit est important et pour qu'il continue à s'exprimer.

Votre bébé utilise tous ses sens pour explorer et comprendre le monde qui l'entoure. **Assurez-vous qu'il ait accès à de nombreux objets qu'il peut voir, toucher, écouter et porter à la bouche.**

Il adorera...

écraser une balle en caoutchouc,

caresser un morceau de fausse fourrure,

mâchouiller un anneau de dentition préalablement refroidi,

entendre une clochette enfouie dans le ventre d'une peluche.

Une aire de jeux pour bébé ou un mobile l'aideront aussi à découvrir des couleurs, des sons et des textures.

C'est le bon moment pour lire à voix haute des livres à votre bébé. En effet, celui-ci aime désormais regarder les images aux couleurs vives et faire un câlin confortablement installé sur vos genoux. Peu importe l'âge de votre enfant, la lecture représente une occasion pour lui et vous de vous retrouver et [d'échanger](#).

<http://www.babycenter.fr/a800076/d%C3%A9veloppement-et-progr%C3%A8s-de-votre-b%C3%A9b%C3%A9-de-6-mois#ixzz35ILCmZo2>

JEU ET DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

6-12 mois

À partir de 6 mois, l'enfant commence à manifester une intention dans ses comportements (il pose tel geste pour obtenir telle chose) et commence à comprendre la relation de cause à effet. «Je vois un biberon, ce qui signifie du lait», par exemple. Il adore les jeux de coucou et commence à rechercher un jouet qu'il laisse tomber par terre, dépose un objet dans un contenant par imitation et il est également en mesure de trouver un objet dissimulé sous un contenant quelconque. Voici quelques activités adaptées à cet âge.

Prenez des contenants de plastique, comme ceux de yogourt. Percez-y un carré d'environ un pouce de diamètre. Utilisez des petits blocs de bois et montrez à l'enfant à les insérer dans le contenant.

Réutilisez des couvercles de métal des boîtes de jus congelés. Collez-y des images intéressantes pour l'enfant. Utilisez un contenant de plastique et découpez-y une fente de la grosseur des couvercles de jus. Insérez ensuite les couvercles dans le contenant. Le bruit est également intéressant pour l'enfant.

Assoyez l'enfant dans la chaise haute. Offrez-lui deux contenants opaques et cachez-y un objet quelconque. Invitez l'enfant à le chercher.

Faites des jeux de coucou de toutes sortes avec une doudou, une débarbouillette, jouez à la cachette, cachez un objet sous un drap, etc. Les enfants raffolent de ce jeu à cet âge.

1 an à 2 ans

Durant cette période, l'enfant acquiert la permanence de l'objet, c'est-à-dire qu'il est en mesure de comprendre qu'une chose continue d'exister même si on ne la voit plus. De plus, il est capable de reconnaître son image dans le miroir. Par le jeu, il imite une situation de la vie quotidienne, il change la fonction des objets. De plus, il est en mesure d'associer des objets à des illustrations les représentant. Il peut également montrer du doigt les parties du corps sur demande, se pointe quand on lui demande où il est.

Voici quelques activités adaptées à cet âge.

Jouez avec l'enfant devant le miroir. Utilisez des crayons de maquillage et faites des dessins sur son visage.

Jouez à faire semblant avec l'enfant. Utilisez des personnages, comme des poupées ou des figurines de plastique et reproduisez avec lui des activités de la vie quotidienne (manger, dormir, jouer, s'habiller, etc.). Cette technique vous permettra peut-être de comprendre certaines choses dont l'enfant est incapable de vous dévoiler, par exemple les moyens qu'il aime pour s'endormir, les aliments qu'il préfère...

Créez un album personnalisé à l'enfant avec des images de son quotidien. Insérez-y des images d'aliments, d'animaux, des objets du quotidien, des personnes familières. Laissez-le à la disposition de l'enfant.

Pendant le bain, dites à l'enfant que vous devez par exemple laver son ventre et demandez-lui où est caché son ventre. Attendez qu'il pointe la partie du corps nommée.

De 0 à 6 mois

Fournir au bébé des objets de consistance différente pour qu'il les découvre.

Jouer à des jeux, comme «Coucou, me voilà!»

De 6 à 12 mois

Cacher un objet sous une couverture, demander à l'enfant où l'objet se trouve et soulever la couverture afin qu'il le voie (pour l'intégration du concept de la permanence de l'objet).

Mettre à sa disposition des jouets dont les différentes parties s'empilent, les faire tomber et lui faire reconstruire l'ensemble.

De 12 à 18 mois

À cet âge, l'enfant développe sa capacité de regrouper des objets semblables. Donc, lorsqu'on plie des vêtements, on lui demande de former des paires de chaussettes.

Entre la naissance et l'âge de 2 ans environ, sans négliger sa motricité fine (ex : manipuler un hochet, etc.), l'enfant est surtout disponible pour des activités sollicitant sa motricité globale. C'est la période propice pour le développement de la posture (s'asseoir, se lever, etc.) et de la locomotion (ramper, se déplacer à quatre pattes, marcher, courir, etc.). À cet âge, il est surtout question d'exploration libre et spontanée de la part de l'enfant. Nous devons stimuler cette exploration, la provoquer, sous forme de jeu, mais il ne saurait être question de répétition, surtout pas forcée par l'adulte.

13 à 18 mois: développement intellectuel

Jouer

Lorsque vous incitez votre enfant à montrer les différentes parties de son corps au moment de l'habiller, en lui disant, par exemple : « Les bas vont dans les pieds; où sont tes pieds? »,

Lorsque vous l'observez pour connaître les objets avec lesquels il aime jouer,

Enseigner

Lorsque vous nommez les objets que vous avez vus dans un livre avec votre enfant et qui se trouvent dans votre maison,

Lorsque vous lui offrez un jouet à roues muni d'une corde et que vous l'encouragez à tirer sur celle-ci et à observer ce qui arrive ensuite,

vos enfants s'exercent à associer les parties de son corps à leur nom, et il acquiert une image positive de lui-même et de son corps.

entreprend des jeux ou des choses qui lui plaisent.

vos enfants associent les objets réels à ceux qu'il a vus en deux dimensions sur papier.

vos enfants apprennent qu'une action entraîne une réaction (notion de cause à effet).

13 à 18 mois: motricité globale

Jouer

Lorsque vous amenez souvent votre bébé au parc ou à un terrain de jeu, votre bébé profite de ces occasions pour s'exercer à marcher, à grimper, à sauter et à courir.

Lorsque vous faites jouer sa musique ou ses chansons préférées, et que vous l'encouragez à danser,

votre bébé prend plaisir à bouger les jambes, le corps, les bras et la tête au son de rythmes variés.

Enseigner

Lorsque vous organisez une course à obstacles dans une pièce pour que votre bébé puisse ramper à travers une boîte, sous une chaise, par-dessus un gros coussin,

votre bébé apprend à bouger son corps dans l'espace.

Lorsque vous lui offrez des ballons de différentes tailles,

votre bébé peut comparer leur poids et il apprend à les tenir (avec 1 ou 2 mains). Il peut aussi commencer à les lancer et à les faire rouler par terre.

13 à 18 mois: motricité fine

Jouer

Lorsque vous donnez à votre enfant des contenants de plastique qu'il peut empiler ou insérer les uns dans les autres,

votre enfant essaie de comprendre comment les choses s'emboîtent.

Lorsque vous lui donnez de gros [crayons](#) et du papier,

votre enfant s'exerce à gribouiller. Il voit les motifs et les couleurs qui ressortent.

Enseigner

Lorsque vous donnez à votre enfant des contenants et des couvercles, et que vous l'encouragez à trouver ceux qui vont ensemble,

votre enfant aime faire du bruit avec ces articles et apprend à évaluer la taille des objets.

Lorsque vous l'aidez à faire un [casse-tête](#) simple composé de 1 ou de 2 grands morceaux,

votre enfant apprend comment les choses s'emboîtent et exerce ses nouvelles habiletés de motricité.

13 à 18 mois: développement affectif

Jouer

Lorsque vous utilisez des histoires, des [chansons](#) et des jouets pour parler de ce que votre enfant ressent,

votre enfant réagit à ce qu'il voit et entend en montrant ce qu'il ressent.

Lorsque vous le laissez jouer seul, votre enfant apprend à se suffire à lui-même pendant un bref moment.

Enseigner

Lorsque vous enseignez à votre enfant de simples mots qui lui permettent de dire comment il se sent, comme « Je suis triste » ou « Je suis fatigué », votre enfant apprend à reconnaître ses sentiments.

Lorsque vous l'informez d'un changement dans sa [routine](#) et que vous lui expliquez ce qui l'attend, votre enfant est mieux préparé à s'adapter aux changements et est moins anxieux.

13 à 18 mois: développement social

Réconforter

Lorsque vous adoptez des [rituels](#) que tous les membres de votre famille respectent au moment de se dire au revoir, votre enfant se sent rassuré, parce que ça signifie pour lui que les gens vont revenir.

Lorsque vous permettez à votre enfant de participer à certaines tâches ménagères, comme vider le panier à linge ou ranger les articles d'épicerie dans les armoires, votre enfant est content d'imiter les tâches d'un adulte et il devient plus [autonome](#).

Jouer

Lorsque vous donnez souvent l'occasion à votre enfant de jouer avec des enfants de son âge, votre enfant apprend petit à petit à faire les compromis exigés par la vie en société.

Lorsque vous l'incitez à jouer à [faire semblant](#) en lui donnant, par exemple, des poupées, un petit biberon, une couverture, un berceau ou une poussette, votre enfant aime recréer les gestes familiers qu'on fait pour

S'exercer à catégoriser tout en s'amusant

Invitez votre enfant à classer des contenants ou autres objets, selon différentes caractéristiques (forme, grosseur, couleur, etc.).

Expliquez à votre enfant les liens entre un objet, sa fonction et sa catégorie. Par exemple, si vous parlez d'un avion, dites : « Il sert à voler dans le ciel. Il transporte des personnes. L'avion est donc dans la famille des transports. » Si vous parlez d'une pomme : « On peut la manger. On peut l'utiliser pour faire une tarte aux pommes. La pomme fait partie de la famille des fruits. »

Parmi une série d'objets, invitez votre enfant à trouver ceux qui font partie d'une même catégorie (ex. : moyens de transport, [nourriture](#), [nature](#)).

Faites des devinettes en nommant la catégorie à laquelle l'objet recherché appartient. Dites par exemple : « Elle fait partie de la catégorie des meubles, elle a 4 pattes et elle sert à s'asseoir. »

Jouez à trouver un intrus parmi différents objets ayant une caractéristique commune. Par exemple,

placez une assiette, une fourchette, un verre et un crayon sur une table et demandez à votre enfant de trouver l'objet qui ne devrait pas être là.

Posez des questions à votre enfant sur des objets de votre environnement : « Dans quelle catégorie mettrais-tu cet objet? Pourquoi? Peux-tu nommer un autre objet qui va dans cette catégorie? À quoi sert-il? etc. »

Activités pour améliorer les habiletés d'écoute en famille

Essayez de reconnaître les sons ambiants et de trouver d'où ils proviennent.

Chantez une chanson que votre enfant connaît, en remplaçant ou en modifiant un mot.

Jouez à « Quand je vais au marché, je mets dans mon petit panier... » Répétez la phrase et nommez un article à mettre dans le panier. À tour de rôle, les joueurs redisent la phrase, énumèrent les articles déjà mis dans le panier et ajoutent un article de leur choix.

Faites des devinettes.

Pour l'aider à apprendre à s'habiller

Apprendre à s'habiller se fait naturellement à travers la [routine](#) et les jeux que vous partagez avec votre enfant au quotidien.

Dès son plus jeune âge, décrivez ce que vous faites et invitez votre enfant à participer à l'habillage : « On enlève ton pyjama »; « Peux-tu mettre ton bras dans la manche? »; « On va mettre tes souliers ». Vous le familiarisez ainsi avec le nom des vêtements et avec les gestes à poser.

Montrez-lui comment se déshabiller en premier : « Tu me donnes ton bonnet de laine et tes mitaines? »; « Tu enlèves tes pantoufles? » Votre enfant sera capable de se déshabiller avant de savoir s'habiller.

Donnez-lui l'occasion de choisir certains vêtements (ex. : donnez-lui le choix entre 2 chandails). Cela contribue à développer son [autonomie](#).

Allouez assez de temps à l'habillage. Si vous êtes très pressé le matin, préparez les vêtements la veille.

Favorisez les [jeux de déguisement](#). Ils permettent à votre enfant d'exercer ses habiletés d'habillage et de s'entraîner à faire des gestes plus complexes, comme les nœuds et les boucles.

Astuces pour aider votre enfant à s'exercer à découper

- Choisissez des ciseaux avec 2 anneaux de tailles différentes : l'un pour le pouce et l'autre, plus grand, pour l'index et le majeur. Cela facilitera la prise des ciseaux.
- Mettez une gommette sur l'ongle du pouce de votre enfant pour l'aider à positionner son pouce correctement. La gommette doit toujours « regarder le ciel ».

Si votre enfant est très maladroit avec des ciseaux, il n'a peut-être pas souvent utilisé cet outil. Il a juste besoin de s'exercer davantage.

- Favorisez les découpages qui permettent ensuite de réaliser un bricolage ou des décorations (ex. : guirlande, collier, bandeau). Votre enfant aura alors plus de plaisir à découper.
- Si vous avez un papier cadeau à motifs réguliers (ex. : avec des petites fleurs), demandez à votre

enfant de tracer aux ciseaux son propre chemin entre les motifs. Cette activité est plus facile que de découper une forme précise.

- Quand votre enfant découpe un cercle ou un carré, enseignez-lui à tourner la feuille au lieu de constamment réorienter ses ciseaux.
- Donnez à votre enfant des formes à découper qui sont colorées, car il est plus facile de suivre le pourtour d'une telle forme qu'une simple ligne noire.
- Invitez votre enfant à faire des boudins en pâte à modeler, comme des spaghettis, puis à les découper.
- Proposez à votre tout-petit de combiner [découpage et collage](#), ou dessin et découpage. Ainsi, votre enfant pourrait coller 3 cercles qu'il vient de découper sur un carton pour en faire un bonhomme de neige, ou découper un carré, pour en faire le point de départ d'une maison.

Il existe plusieurs formes d'étayage pour **soutenir les apprentissages de votre enfant**. Voici ce que vous pouvez faire pour l'aider.

- **Décomposer la tâche** à réaliser en plusieurs étapes simples. Par exemple, il est difficile pour un jeune enfant de s'habiller seul. Apprenez-lui à mettre ses chaussettes, puis à placer ses souliers pour distinguer le gauche du droit, à les enfiler... Lorsque votre enfant maîtrise une étape, enseignez-lui-en une autre.

L'étayage permet à l'enfant de réaliser son plein potentiel et de prendre confiance en sa capacité d'apprendre.

6. **Guider son geste** au début. Par exemple, tenez son doigt pour l'aider à montrer du doigt les objets un à un pendant qu'il les compte.
7. **Offrir un modèle** à votre enfant. Montrez-lui comment tenir des ciseaux, par exemple.
8. **Attirer l'attention** de votre enfant sur un élément particulier : « Tu as vu cette ligne sur ton verre? Verse du lait jusqu'à cette ligne. » Votre enfant apprend alors à reconnaître des indices qui guideront ses gestes.

Gérer la télévision au quotidien

Jouer

Lorsque vous **Votre enfant**

lui proposez une variété d'[activités](#) comme la [lecture](#), le bricolage et les jeux extérieurs, le est en mesure de choisir des jeux plus créatifs et plus sains que l'écoute de la télévision.

réservez un espace pour les [déguisements](#) et encouragez votre enfant à créer et à mettre en scène des histoires avec vous ou avec ses amis, comprend qu'il suffit d'un peu d'imagination et de quelques accessoires pour inventer soi-même une histoire.

Enseigner

Lorsque vous **Votre enfant**

l'initiez à divers types de contenu télévisuel, par exemple, des émissions sur la science, la nature, les arts ou les sports,

découvre qu'il peut apprendre beaucoup de choses sur le monde qui l'entoure grâce à la télévision.

montrez l'exemple en limitant le temps que vous passez devant la télévision et en manifestant de l'intérêt pour d'autres activités,

développe de bonnes habitudes d'écoute télévisuelle en s'inspirant de son modèle le plus important : vous!

Vers 18 mois

haut

L'enfant veut souvent avoir sa première poupée vers 18 mois. À cet âge, il imite ce qu'il observe dans son entourage. Par exemple, l'enfant brosse les cheveux de sa poupée, comme ses parents brossent les siens tous les matins. Il la câline, la berce et la gronde, comme on le ferait avec un vrai bébé.

Quelle poupée choisir?

- La poupée doit être simple, légère et facile à manipuler.
- Elle ne doit pas être trop grosse; sa taille devrait être adaptée à celle de l'enfant, comme un bébé dans les bras de sa mère.
- Même si un enfant de cet âge est attiré par les poupons, il préférera probablement une poupée au visage souriant et sympathique. Mieux vaut éviter la poupée « nouveau-né », au visage tout chiffonné.
- En général, l'enfant aime que sa poupée ait des cheveux, ainsi que des yeux qui s'ouvrent et se ferment.

Idées de jeux

1. Enseignez à votre enfant qu'un objet rond peut rouler en faisant [rouler un ballon](#) vers lui. Votre enfant prend alors conscience qu'il ne faut qu'une toute petite poussée pour faire bouger le ballon.
2. Jouez aux quilles avec votre enfant. Pour rendre ce jeu plus facile, utilisez d'abord un ballon. Si vous n'avez pas de quilles, servez-vous de bouteilles en plastique que vous remplirez à moitié de sable.
3. Au parc, frappez le ballon avec votre pied pour l'envoyer à votre enfant. Demandez ensuite à votre tout-petit de vous renvoyer le ballon de la même façon, comme au soccer.

Lorsque vous jouez au ballon avec votre enfant, n'oubliez pas que plus vous êtes près de lui, plus l'activité est simple. Quand votre enfant est plus habile, éloignez-vous de quelques pas afin de le faire progresser dans ses habiletés.

Les jeux physiques

Pendant les 6 premiers mois, les parents privilégient les jeux impliquant le toucher et la parole.

Le [père](#) préfère souvent des activités physiques : il bouge les bras et les jambes de bébé quand il s'amuse avec lui et il fait des courses à 4 pattes à travers le salon, des culbutes et autres cabrioles sur le tapis du salon.

Il aime aussi faire des jeux de bataille. Pour plusieurs hommes, jouer à se battre est une façon d'avoir du plaisir et de communiquer leur affection à leur enfant. Un papa sur deux s'amuserait d'ailleurs à se battre avec son enfant au moins 1 fois par semaine. Chez les mères, cette proportion est de 1 sur 5.

Durant les jeux physiques, le père aurait tendance à laisser prendre à l'enfant plus de risques alors que

la mère serait plus protectrice. Les jeux plus physiques poussent les enfants à maîtriser leurs peurs, notamment quand ils se retrouvent dans des positions inhabituelles.

Les jeux de bataille rendent-ils les enfants agressifs?

Certains s'inquiètent des effets des jeux de bataille sur le comportement des enfants. Des chercheurs québécois se sont intéressés à ces jeux entre le père et son enfant. Les résultats nous apprennent que les jeux de bataille - dans lesquels le père s'implique chaleureusement et exerce un contrôle - sont sains et ne mènent pas à la violence.

Créativité

Les pères éprouvent aussi du plaisir à détourner le jeu et à combiner divers jouets pour créer une situation amusante. Par exemple, ils peuvent transformer le panier à linge en traîneau volant ou enfermer un dinosaure dans une construction de blocs. En général, les mères chercheront davantage à structurer le jeu en posant des questions et en définissant un but à atteindre.

Lecture et jeux éducatifs

Les mères ont souvent plus d'intérêt pour les jeux intellectuels et visuels. Elles sont davantage portées à parler au bébé, à lui chanter des [comptines](#) et susciter son attention en faisant des gestes devant lui. Elles utilisent aussi plus de [jouets](#). Les mères ont plutôt tendance à apprendre à l'enfant l'usage premier de l'objet : ce qu'on peut faire avec un camion, de la [pâte à modeler](#), un [casse-tête](#), un [crayon](#) pour [dessiner](#), etc.

Les mères racontent souvent des histoires à leurs enfants. Grâce aux mots et aux illustrations, elles leur font découvrir le plaisir de la [lecture](#) et du monde imaginaire. Les pères y contribuent aussi, mais davantage par les aspects créatifs de leur jeu actif avec l'enfant.

Il s'agit donc de deux utilisations différentes du matériel de jeu, l'une, plus éducative et l'autre, plus ludique.

Quelques idées de jeux

- **Poursuivre votre enfant à quatre pattes** : les tout-petits aiment particulièrement vous voir sur le plancher à leurs côtés, et ils raffolent des poursuites qui se terminent par des câlins.
- **Imiter des cris d'animaux** : ce jeu peut rendre un [trajet](#) en voiture très amusant.
- **La tempête** : couchez-vous sur le dos avec les jambes repliées. Assoyez ensuite votre enfant sur vos genoux et tenez-le par les mains. La tempête se lève, vous vous agitez en tous sens et votre enfant doit maintenir son équilibre au milieu des flots déchaînés.
- **La cloche** : placez-vous debout et tenez votre enfant sous les aisselles. Puis, balancez-le de l'avant vers l'arrière, entre vos jambes, en accompagnant ce mouvement d'un « ding-dong! » rythmé.
- **Cache-cache** : vers 2 ans, votre enfant comprend le fonctionnement de ce jeu et prend beaucoup de plaisir à y jouer.

Jouets pour le bain

Si les jouets de bain sont adaptés à l'âge de l'enfant, ils susciteront son intérêt et sa curiosité.

Divers objets de la maison peuvent amuser l'enfant dans son bain, tels que des contenants en plastique (gobelets, bouteilles ou tasses) pour remplir, vider, transvider, etc.; un entonnoir pour remplir des bouteilles étroites; une éponge ou une débarbouillette à gorger d'eau ou à tordre, selon les gestes posés.

Parmi les jouets conçus spécialement pour le bain, on trouve, par exemple, des livres plastifiés, des jouets qui arrosent quand on les presse, des moulins à eau, des crayons, des personnages sur un bateau, un radeau ou une autre embarcation. Certains de ces jouets font des bruits et apprennent à l'enfant que l'eau modifie les sonorités.

La relaxation par le jeu

Même s'il est plein d'énergie, un enfant a besoin de périodes pour [se calmer](#). Il peut d'ailleurs apprendre à se relaxer dès l'âge de 2 ans. La relaxation lui permet d'améliorer sa capacité d'attention, la qualité de ses apprentissages et son bien-être (ex. : sentiment de sécurité, humeur plus stable, facilité à s'endormir).

Contrairement à l'adulte, un tout-petit n'est toutefois pas capable de se détendre en demeurant passif et immobile. Il a besoin d'expériences concrètes qui lui permettent de bouger. C'est pourquoi la relaxation chez les enfants fait appel au jeu.

Deux ou trois minutes de relaxation chaque jour suffisent pour obtenir des effets durables. Choisissez 3 ou 4 jeux parmi les [jeux d'étirements](#) et les [jeux d'automassages](#). Ajoutez ensuite quelques [jeux de respiration](#), car ils sont les plus efficaces pour relâcher les tensions. N'hésitez pas à modifier les jeux ou à en ajouter, au besoin.

Jeux d'étirements

- Mimer une fleur qui grandit.
- Imiter des animaux : un chat qui fait le dos rond, puis plat; une girafe qui allonge lentement son cou; un papillon qui déploie et referme ses ailes.
- Cueillir des rayons de soleil, des fruits dans un arbre, des étoiles dans le ciel.
- Bercer un ourson ou une poupée au son d'une musique apaisante.

Jeux d'automassages

Les jeux de relaxation seront plus efficaces si votre attitude est calme et posée.

- Détendre le visage : invitez votre enfant à se masser le front, les joues, la nuque, la tête, les mains ou les pieds, en faisant de petits mouvements circulaires.
- Vous faire des dessins dans le dos : assis l'un derrière l'autre, amusez-vous à tracer lentement des formes ou à faire un dessin imaginaire dans le dos de l'autre joueur. Inversez ensuite les rôles.

Jeux de respiration

Vive le rire! : encouragez votre enfant à rire lorsque l'occasion se présente. Le rire est un excellent exercice pulmonaire et musculaire pour éliminer les tensions et évacuer le trop-plein d'énergie.

- Les doigts chandelles : formez un chandelier à 3 branches en écartant le pouce, l'index et le majeur d'une main. Dites à votre enfant de souffler doucement sur chacune des chandelles pour les éteindre.

- Que ça sent bon ! : invitez votre tout-petit à sentir un savon au parfum délicat ou l'odeur d'un aliment apprécié.
- Souffle chaud ou froid : demandez à votre enfant de souffler doucement sur sa main avec la bouche grande ouverte afin de sentir la chaleur de son souffle. Ensuite, proposez-lui de souffler avec la bouche en forme de « o » et de sentir le souffle plus frais.

Votre enfant n'aime pas se relaxer?

Suggeriez-lui de changer d'activité, de se retirer de l'agitation ou de ralentir son rythme. Si l'espace vous le permet, aménagez un endroit dans la maison avec coussins, douillette, peluches et [livres](#), où il pourrait aller se calmer.

Un environnement calme pour votre enfant

Votre enfant peut avoir de la difficulté à se détendre dans un environnement bruyant et stressant. Voici comment réduire les stimulations sensorielles et le stress autour de votre tout-petit.

- Ne vous impatientez pas lorsque vous demandez à votre tout-petit de se calmer. Prenez plutôt une voix douce, parlez-lui plus lentement et réduisez le nombre de vos [consignes](#).
- Organisez votre horaire afin d'éviter le plus possible d'avoir à presser votre enfant.
- Proposez à votre enfant de regarder un livre ou de dessiner plutôt que de regarder la [télévision](#) ou de jouer à un jeu électronique.
- Amusez-vous à écouter avec lui « Monsieur Silence » ou de la musique douce.
- Faites-lui deviner des mots que vous chuchotez à son oreille.
- Diminuez la luminosité et le bruit en soirée. Évitez aussi les [jouets sonores](#) ainsi que les activités physiques intenses (ex. : ne pas courir dans la maison).

L'achat de jouets

Derniers conseils : essayez de ne pas succomber à la tentation, commune à beaucoup de parents, de considérer votre enfant comme étant en avance dans son développement et de **lui acheter un jouet trop complexe pour son âge. C'est le meilleur moyen pour qu'il développe un désintérêt marqué pour ce jouet.** Ce désintérêt pourra même persister au moment où il sera en âge de l'utiliser.

Les stades du développement de la numératie

0 à 12 mois

0 à 4 mois

- Peut faire la différence entre des images de deux et de trois points.
- Peut immédiatement « voir » qu'il existe deux ou trois points sur une page, même si la capacité à compter n'est pas encore développée.
- Est surpris quand une [marionnette](#) fait plus que le nombre de sauts qu'il a l'habitude de voir.

5 à 6 mois

- Peut reconnaître qu'un pot qui est à moitié plein de jus est différent d'un pot plein.
- Est surpris de voir trois jouets quand il ne devrait y en avoir que deux.
- Peut faire la différence entre deux grands ensembles de jouets si l'un des ensembles compte au moins deux fois le nombre d'éléments que l'autre; par exemple, peut voir qu'un ensemble de 12 jouets est différent d'un ensemble de 24 jouets.

9 à 12 mois

- Peut faire la différence entre deux grands ensembles de jouets, même si les ensembles sont presque de la même taille; par exemple, peut voir qu'un ensemble de huit jouets est différent d'un ensemble de 10 jouets.

12 à 18 mois

- Quand il s'agit de petits ensembles de blocs, il peut apprendre à choisir le plus petit des deux ensembles.

1 à 3 ans

1 ½ à 2 ans

- Peut apprendre certains mots-nombres.
- Sait que les mots-nombres sont importants.
- Désigne les jouets avec les mots-nombres.

Des jeux pour stimuler le développement de la numératie

0 à 12 mois

Remplir, vider, empiler et trier

Votre bébé explore son environnement en manipulant et en agrippant des objets. Les activités qui consistent à remplir et à vider des contenants, à empiler et à faire tomber des blocs ainsi qu'à trier des objets lui permettent de découvrir des notions élémentaires de [mathématiques](#). Mine de rien, il apprend beaucoup par le jeu!

Vous pouvez lui fournir toutes sortes d'objets qui stimuleront sa curiosité et son apprentissage, mais assurez-vous qu'ils sont incassables et sans danger!

Ce petit exercice améliorera la correspondance entre la vue et les mouvements de bébé.

On a besoin :

- de grands contenants de glace ou de yogourt avec leur couvercle, de seaux, de boîtes et d'objets de différentes tailles, formes et couleurs.

1 à 3 ans

Casse-tête chiffrés

La fabrication de casse-tête chiffrés est une façon amusante d'apprendre à résoudre des problèmes et à compter.

On a besoin :

- de carton bristol (carton blanc rigide pour affiches);
- de ciseaux (à l'usage de l'adulte seulement);
- d'autocollants (coeurs, fleurs, dinosaures, voitures, etc.).

Comment faire?

- Découper différentes formes dans le carton (coeurs, carrés, cercles, etc.), puis les couper en 2 pour créer des casse-tête de 2 morceaux.
- Sur une moitié du casse-tête, inscrire un chiffre (par exemple 3).
- Demander à l'enfant de coller le nombre correspondant d'autocollants sur l'autre moitié du casse-tête.
- Pour l'aider, compter à haute voix et à l'aide de ses doigts.

Montrer un et deux

Lors d'une activité que vous partagez avec l'enfant, utilisez le mot « un » pour lui indiquer les quantités. Jouez à un jeu spécial avec lui. Montrez-lui des groupes d'objets qui contiennent « une », « deux » ou « plusieurs » choses. Encouragez-le à choisir le groupe de « un ». N'oubliez pas de le récompenser de la façon qu'il préfère (une caresse, un baiser, des applaudissements) quand il choisit le bon groupe.

Quand l'enfant sait ce que « un » signifie, trouvez des occasions de parler de « deux ». Montrez-lui deux chaussettes, deux chaussures ou vous deux. Dites les mots « un » et « deux » tout en jouant et assurez-vous de bien le récompenser quand il fait le bon choix.

Au début, l'enfant peut penser que le mot « un » est le nom de l'objet. En jouant, il comprendra qu'il indique la quantité. « Un » est un mot facile à dire. Quand l'enfant joue, il s'amuse davantage en manipulant les objets qu'en les pointant. Lorsque vous lui montrez le « deux », il apprend rapidement à dire le mot, mais, pendant un certain temps, celui-ci peut signifier « plus de un ».

Ce jeu peut s'étaler sur plusieurs mois. Il faut s'exercer beaucoup, alors pensez à diverses façons de pratiquer.

Pour stimuler le jeu libre chez votre enfant

- Valorisez le jeu libre. Évitez de l'utiliser pour simplement « occuper » les enfants. Dites : « Je suis sûr que tu vas trouver une bonne idée de jeu et avoir du plaisir », plutôt que « Tu as assez de jouets pour trouver quelque chose à faire, non? »
- Prévoyez un endroit [sécuritaire](#) (sans objet fragile ou dangereux). Votre enfant pourra y jouer librement, sans contrainte. Vous aurez avantage à tolérer un désordre temporaire, puisque le jeu libre peut déranger l'ordre établi.
- Fournissez-lui du matériel de jeu polyvalent. Comme ce matériel peut être utilisé de différentes façons, il stimulera son imagination et son esprit d'initiative : [cubes](#), autos, boîtes de [carton](#), valise de [déguisements](#), [pâte à modeler](#). Ce sera à votre enfant de décider ce qu'il veut en faire.

Le jeu: un allié pour les parents

Lorsque vous devez accomplir une tâche, vous ne pouvez, bien sûr, accorder toute votre attention à votre enfant. Or, c'est souvent le moment qu'il choisit pour la réclamer. Lui répondre d'attendre n'est pas toujours efficace. Que faire, alors?

Intégrer le jeu dans les tâches quotidiennes

Au lieu de lui demander d'aller jouer plus loin, proposez à votre enfant de devenir votre assistant. Il acceptera probablement avec joie, car les tout-petits adorent aider quand ils ne sont pas obligés de le faire.

Lorsque vous intégrez votre enfant à vos tâches en lui confiant des responsabilités à sa mesure, il se sent utile et « comme un grand ». En plus, il est moins agité, car vous lui accordez de l'[attention](#) et partagez avec lui du [temps de qualité](#). Une fois sa tâche accomplie, n'oubliez pas de le remercier chaleureusement pour son aide.

Voici comment votre enfant peut vous aider

- Lorsque vous cuisinez, votre enfant peut vous donner les 4 pommes de terre, les 2 carottes et l'oignon nécessaires à votre recette. En plus de vous aider, il s'exerce à [compter](#). Il peut aussi découper à l'emporte-pièce des biscuits dans la pâte, mélanger les ingrédients secs d'une recette, laver les [légumes](#) avec une petite brosse et déchirer les feuilles de laitue pour la salade.
- Au moment du repas, invitez votre enfant à mettre la table comme il veut. C'est là une marque

de confiance, puisque vous lui laissez manipuler assiettes et couverts. Il peut même choisir un centre de table (ex. : un petit animal en peluche) et plier les serviettes de table à sa façon. Pour faire du jeu votre allié, il suffit de présenter une activité comme un jeu ou un défi amusant à relever. En suscitant sa curiosité et en stimulant son sens de l'[humour](#), les chances sont grandes que votre enfant réagisse avec plaisir à la proposition.

- Lorsque vous sortez le linge de la sècheuse, demandez à votre enfant d'aller à la pêche aux vêtements (ex. : trouver les chaussettes de la même couleur ou les serviettes de la même grandeur). Peut-il identifier ce qui appartient à papa, à maman, à sa soeur ou à lui-même? Cette belle jupe est-elle à papa? Et cette toute petite camisole, est-elle à lui? Ce peut être l'occasion d'un fou rire partagé et un moment de choix pour que votre enfant intègre la notion de propriété.
- Sous votre supervision, votre enfant peut arroser les [plantes](#) de la maison, ramasser avec vous les légumes du potager ou nourrir l'[animal](#) de la famille.
- À l'épicerie, transformez les courses en chasse au trésor. Dites à votre enfant ce dont vous avez besoin au début de chaque rangée et demandez-lui de trouver un article précis. Si votre enfant est jeune et qu'il est installé dans le chariot, invitez-le à pointer du doigt l'article recherché dès qu'il le voit sur la tablette.

Encore trop petit?

Si votre enfant est trop jeune pour participer aux [tâches ménagères](#), il peut les partager de façon passive et être un spectateur aux premières loges. Vous pouvez inclure bébé dans votre travail quotidien en mettant des mots sur ce que vous faites et en l'invitant à [regarder](#), à [toucher](#) ou à [sentir](#). « Regarde la pomme de terre : tu vois, elle est brune. Je vais la peler. Regarde, elle est devenue blanche et elle est mouillée : touche. » En lui parlant ainsi, vous captez son attention, vous favorisez sa compréhension et vous lui apprenez mille et une choses.

Motiver l'enfant dans ses tâches répétitives

Il y a des activités que votre enfant doit faire tous les jours et qu'il trouve parfois ennuyeuses. Quand vous proposez les [routines](#) à faire sous forme de jeu, la motivation de votre tout-petit augmente et il fait ce qu'il doit faire dans le plaisir.

Avant l'âge de 3 ans, la notion de **rangement** est difficile à comprendre. Pour que [ranger](#) devienne un jeu aux yeux de votre enfant, vous pouvez lui suggérer : « Si tu expliquais à ton ourson où vont tes jouets? Il ne le sait pas, lui. » Il peut aussi trouver amusant de faire « dormir » 2 ou 3 de ses objets préférés à une place précise. À compter de 4 ans, il s'amuse à ranger par catégories ses jouets (les peluches, les camions, les [poupées](#)). Devant le désordre de sa chambre, vous pouvez prendre un air étonné et lui dire : « Regarde! Une tornade est passée dans ta chambre, et le vent a éparpillé tes jouets sur le plancher! Tu vas devoir réparer les dégâts faits par le vent. Ferme bien ta fenêtre pour qu'il ne recommence pas! »

Le **lavage des mains**, c'est vraiment de la magie : le savon a des « pouvoirs spéciaux » qui font disparaître la saleté. Déguiser cette activité en tour de magie sera plus intéressant pour votre jeune enfant que si vous évoquez des notions d'hygiène qu'il risque de ne pas comprendre. Avant les repas, vous pourriez lui demander, en toute complicité, s'il a fait sa magie et si son tour a bien réussi. Le moindre **repas** peut se révéler une véritable fête et susciter l'intérêt de l'enfant. On peut nommer les plats de façon humoristique : les pommes de terre en purée deviennent des « pommes de terre en neige », les tartelettes sont des « tartes pour lilliputiens » et les brocolis, de charmants « petits arbres » à manger.

Lorsque votre enfant commence à **faire son lit**, transformez-vous en inspecteur des lits! Au début,

[félicitez](#) votre enfant pour ses efforts : « L'inspecteur est content! C'est du bon travail! », même si tout n'est pas parfait. « Une petite correction ici (ex. : tirer un peu sur la couverture) et c'est bien. Bravo! » Si, au contraire, vous lui dites chaque matin que sa couverture ou son oreiller ne sont pas bien placés, votre enfant risque de se décourager et de ne plus mettre d'efforts pour faire son lit. Il sait que, de toute manière, vous passerez pour le refaire.

Aucune des suggestions précédentes n'est magique en soi ni ne comporte de garantie de succès. Adaptées à votre enfant et à une situation précise, elles peuvent néanmoins rendre vos tâches de tous les jours plus amusantes, et votre vie familiale plus sereine.

Le pour et le contre des jeux vidéo

L'ordinateur (logiciels, cédéroms, internet, tablettes) offrent des jeux spécialement conçus pour les enfants ; on retrouve aussi des consoles de jeux vidéo (Wii, Xbox, PlayStation, Gameboy, DS) qui, très tôt, captivent l'enfant. Ces divers jeux sont-ils à bannir pour les tout-petits? Ou, au contraire, est-il souhaitable de sensibiliser nos jeunes enfants à ce monde virtuel dans lequel ils sont appelés à vivre?

Le pour

En jouant à l'ordinateur, **l'enfant apprend à utiliser une souris**, à déplacer le curseur sur l'écran, et découvre les rudiments de l'ordinateur. **Selon le logiciel, l'enfant peut apprendre la notion de cause à effet** : en appuyant sur une touche ou en cliquant sur la souris, il produit une action à l'écran. Certains jeux lui permettent de découvrir des notions de base comme les couleurs, les grandeurs, les formes. Il lui faut alors être attentif et bien observer. **Ce type de jeu est interactif**, puisque l'ordinateur réagit à l'action de l'enfant. Il lui indique, par exemple, s'il a su trouver la plus grosse fleur à l'écran. L'ordinateur s'avère donc un outil de jeu et d'apprentissage intéressant pour l'enfant.

Les jeux vidéo, quant à eux, se jouent avec une manette que l'enfant doit apprendre à contrôler. Cette manette requiert une activité bilatérale, utilisant des actions différentes des deux mains qui **mettent à profit la coordination**. Sa manipulation est donc plus complexe que le déplacement de la souris. **La majorité des jeux vidéo stimulent la concentration, la mémoire, la reconnaissance visuelle** des personnages et des objets, la rapidité, un début de logique et une bonne coordination oeil-main. La [patience](#) de l'enfant est aussi mise à l'épreuve, puisque l'échec y est fréquent et que l'enfant doit souvent recommencer le même niveau. Par ailleurs, **ces jeux peuvent aussi favoriser les échanges** avec d'autres enfants qui partagent la même passion, discutant entre eux du plaisir de tel ou tel jeu, se donnant mutuellement des trucs pour traverser les obstacles.

Si vous n'avez pas d'ordinateur, rassurez-vous : les enfants qui arrivent à la maternelle sans expérience du monde de l'informatique rattrapent aisément ceux qui l'ont connu à la maison.

Le contre

Aucune norme universelle ne garantit la qualité de ces jeux. Il est utile de les essayer ou de demander de l'information avant de les acheter. En quoi consiste le jeu? Qu'est-il demandé à l'enfant? Y a-t-il divers niveaux de difficulté adaptés à l'âge de l'enfant? Combien de temps dure une partie?

Rester devant l'écran d'un ordinateur est une activité relativement passive. Or, le jeune enfant (et l'enfant plus vieux aussi) a besoin de toucher, de manipuler, de bouger, de parler, d'être créatif, de

jouer avec de vrais objets et de vraies personnes. De plus, un jeune enfant peut avoir du mal à comprendre ce qu'il doit faire à l'ordinateur. **La présence d'un parent à ses côtés est requise pour lui permettre d'en retirer le maximum.** Ce n'est pas un véritable désavantage si l'activité devient un jeu partagé avec le parent, mais ça le sera si ce dernier souhaite occuper l'enfant à l'ordinateur pendant qu'il fait autre chose.

La majorité des jeux vidéo ne sont pas appropriés pour un tout-petit. Mieux vaut opter pour les jeux à l'ordinateur et y jouer avec lui.

Un jeune enfant n'a pas la maturité pour jouer à un jeu vidéo. Il n'a pas les habiletés requises pour véritablement comprendre les règles d'un jeu vidéo et y jouer efficacement. Par ailleurs, les valeurs que véhiculent ces jeux sont, en général, la vitesse, la compétition, parfois la compassion, la générosité, mais aussi, très souvent, la violence. Or, les images violentes, présentes dans ces jeux, peuvent créer des angoisses aux plus petits, car ils ne sont pas encore capables de prendre suffisamment de recul par rapport à la fiction.

À l'âge scolaire, certains enfants, particulièrement les garçons, développent une dépendance aux jeux vidéo, étant incapables de s'en passer. Quand ils jouent, ils n'entendent rien de ce qui se passe autour d'eux; ils sont coupés du monde réel. Pour ne pas en venir à cette situation, mieux vaut poser des règles d'utilisation précises dès que l'enfant commence à jouer à ce type de jeux.

Pas mauvais, mais...

Le monde virtuel apporte son lot de stimulations à l'enfant, mais il ne saurait lui apporter la même richesse d'expériences que le monde réel.

Ces jeux représentent une activité parmi toutes les autres et ne devraient jamais devenir l'activité dominante de la journée de votre enfant.

Sans pour autant empêcher votre enfant d'y jouer, **il est sage de sélectionner judicieusement ce que vous mettez entre ses mains et d'en contrôler l'usage.** Limiter et superviser l'utilisation de ces jeux évite l'[isolement](#) de l'enfant et sa passivité devant une machine. Ces jeux représentent une activité parmi toutes les autres; ils ne devraient jamais devenir l'activité dominante de la journée de votre enfant.

Si on donne de bonnes habitudes à l'enfant, il sera plus facile de les maintenir à l'âge scolaire, lorsque l'intérêt est croissant, particulièrement pour les jeux vidéo.

Le rangement des jouets

Le coffre à jouets

Si on fait disparaître les jouets dans un coffre, la chambre est rapidement rangée. Par contre, les jouets se retrouvent pêle-mêle et l'enfant peut avoir du mal à trouver les pièces qui vont avec un jouet. À la fin du jeu, il laissera fort probablement tomber ses jouets dans le coffre, ce qui augmente le risque de bris. Pour la sécurité de l'enfant, assurez-vous que le coffre à jouets dispose d'une ouverture d'aération, au cas où il s'y fauflerait. Pour les mêmes raisons, le couvercle doit être léger et facile à soulever de l'intérieur.

Les tablettes

Avec des tablettes fixées au mur ou une étagère pour poser les jouets, l'enfant a une vue d'ensemble et

trouve facilement ceux qu'il veut.

Les tablettes ou les étagères doivent être placées à une hauteur adaptée à l'enfant. Il doit être capable, en élevant le bras, de poser sa main, à plat, sur la tablette la plus haute. Il pourra ainsi voir ce qu'il y a sur toutes les tablettes et atteindre chacun de ses jouets. Il peut aisément les attraper et les remettre à leur place par lui-même. Il aura toutefois besoin d'incitation de votre part pour le faire, et le rangement risque de prendre plus de temps qu'avec le coffre.

Des bacs en plastique transparents, regroupant des jouets qui vont ensemble, aideront votre enfant à les retrouver rapidement : un pour la pâte à modeler et ses différents accessoires, un autre pour les marionnettes, un pour les petites voitures. Vous pourriez également mettre des images sur chacun des bacs pour aider votre enfant à trier et à ranger ses jouets. Pouvoir associer rapidement un jouet avec le bon bac favorisera son [autonomie](#).

Les bienfaits de la lecture avec votre enfant

La lecture est l'une des activités très agréables que les parents peuvent entreprendre avec leurs enfants. De plus, elle favorise le développement des petits et, lorsqu'elle est faite régulièrement, elle facilite leur acquisition du langage, elle leur permet d'apprendre à écouter et elle les prépare à reconnaître les mots écrits. C'est aussi l'occasion pour les parents et leurs enfants d'avoir du plaisir ensemble de façon reposante, amusante et satisfaisante sur le plan affectif.

Il existe de multiples façons de tirer le meilleur parti de la lecture avec son enfant. Voici quelques conseils pour [réconforter](#) votre enfant, [jouer](#) avec lui et lui [enseigner](#) des choses, la prochaine fois que vous tournerez ensemble les pages d'une histoire.

Réconforter

[haut](#)

- **Les livres d'histoire vous donnent l'occasion de passer de merveilleux moments** en tête-à-tête avec votre enfant. Pendant que vous lui racontez une histoire, votre bébé ou votre tout-petit se blottit contre vous, sent votre chaleur et entend le son réconfortant de votre voix, ce qui favorise son attachement.
- **Intégrez la lecture dans la routine quotidienne du coucher.** Faire la lecture aux enfants à l'heure du dodo les détend et les rassure, qu'ils soient tout petits ou d'âge préscolaire. Suivre une histoire favorite ensemble est la conclusion la plus agréable d'une journée.
- **Prêtez attention aux pages ou aux livres que votre enfant commence à préférer.** Si vous tenez compte de ce qui retient son attention, il comprendra que vous accordez de l'importance à ce qu'il aime et à ce qui lui importe.
- **Décrivez les émotions exprimées par les illustrations ou par les personnages;** dites, par exemple : « Bébé Ours a l'air triste. Tu crois qu'il a besoin d'un câlin? » Les jeunes enfants ont besoin d'entendre et d'apprendre les mots qui décrivent les sentiments, puisqu'ils commencent à déchiffrer leurs propres émotions.
- **Les histoires peuvent aider votre enfant à négocier certaines expériences de vie.** Par exemple, il peut être réconfortant pour lui d'écouter et de commenter une histoire à propos de la [première journée à la maternelle](#) ou à la garderie, de la [perte d'un animal de compagnie](#) ou d'une chicane entre amis. Ainsi, il peut constater qu'il n'est pas le seul à vivre ce genre de

situations et apprendre de nouvelles façons de les affronter.

Jouer

[haut](#)

- **Lisez des livres que votre enfant peut manipuler.** Un bébé aimera explorer un livre en carton rigide ou en plastique avec ses doigts et sa bouche, alors qu'un enfant plus vieux prendra plaisir à découvrir un livre interactif. Invitez votre enfant à tirer les languettes, à soulever les rabats, à ressentir les textures, à écouter les effets sonores, etc.

Voici plusieurs raisons d'initier très tôt les tout-petits aux joies de la lecture.

- **Prenez le temps de parler de l'histoire ensemble.** Dites à votre enfant, par exemple : « Je me demande ce qui va se passer maintenant » ou « Que va faire la petite fille à ton avis? » Cette simple conversation stimulera son imagination et sa créativité. S'il est tout petit, demandez-lui de montrer du doigt ce dont vous parlez; dites-lui, par exemple : « Où est la vache? » Attendez aussi qu'il réponde à vos questions, comme « Qu'est-ce que c'est? » Les très jeunes enfants apprendront ainsi que la communication est une relation à deux sens.
- **Changez souvent de ton et jouez avec les expressions de votre visage pour souligner ce que vous dites.** Par exemple, chuchotez quand un personnage est endormi ou prenez une voix grave pour parler de quelque chose d'imposant. Votre enfant sera captivé par l'histoire; il apprendra aussi à observer votre visage et à écouter votre voix pour mieux interpréter les émotions.
- **Évadez-vous ensemble dans un monde imaginaire.** Pendant que vous lisez l'histoire, laissez votre enfant explorer son imagination et s'extasier devant les illustrations fabuleuses et fantaisistes qui transforment la lecture en jeu.

Enseigner

- **Relisez-lui les histoires qu'il préfère en sautant des mots ou des expressions-clés.** Il se fera un plaisir de compléter vos phrases ou de répéter les rimes dont il raffole, ou il saisira l'occasion de raconter l'histoire à sa façon. Cela rendra la lecture très « interactive ».
- **Profitez de l'occasion pour parler de la couleur, de la forme et de la taille des objets.** L'enfant d'âge préscolaire mettra un certain temps à mettre un nom sur ces notions abstraites, mais les livres faciliteront sa prise de conscience de certains concepts.
- **Préparez votre enfant à la lecture et à l'écriture en lui apprenant à reconnaître les lettres et les sons correspondants.** Demandez-lui de trouver certaines lettres dans le livre et d'en faire le son. Bientôt, il le fera de lui-même chaque fois que vous lirez une histoire.
- **Découvrez de nouveaux endroits** sans quitter votre maison. La lecture est une bonne façon d'enseigner des choses à votre enfant à propos de lieux et d'expériences autrement inaccessibles. Faites-lui découvrir l'océan, l'espace ou des cultures et des pays lointains et éveillez-le à de nouvelles idées.

Les bienfaits de la musique

Vous pouvez initier votre bébé à la musique dès son plus jeune âge. Pour ce faire, pas besoin de

matériel compliqué. Lui chanter une [berceuse](#) ou le faire sautiller au son d'une musique joyeuse lui fait découvrir la musique à travers ses activités quotidiennes et ses jeux. En plus de le divertir, la musique comporte de nombreux bienfaits.

Apprendre grâce à la musique

Lorsqu'elle fait partie de son quotidien, la musique est source de plusieurs apprentissages pour votre enfant. Voici quelques exemples :

- Quand il bouge librement sur une musique ou quand il découvre le son d'un instrument, cela favorise son expression artistique.
- Quand il invente des paroles de chanson, votre enfant développe son imagination.

Selon la musique, dansez avec votre tout-petit, bercez un ourson, jouez à la statue ou à la chaise musicale.

- Quand il fait les gestes nommés dans une [comptine](#), il prend conscience des parties de son corps.
- Quand il écoute des musiques de cultures variées, il ouvre ses horizons.
- Quand il mémorise une comptine ou quand il perçoit des contrastes dans une musique (sons forts, sons doux), il développe son intelligence.
- Quand il chantonne ou écoute chanter, il exerce son écoute et son langage.

Chanter juste ou chanter faux, peu importe

[haut](#)

Chanter ou écouter chanter des personnes est l'un des meilleurs jeux musicaux qui soit pour votre enfant. En plus, le chant entretient la bonne humeur et permet de détendre l'atmosphère.

Au quotidien, les moments où vous pouvez chanter sont nombreux : lors du [rangement des jouets](#), lors de l'habillage, en auto ou avant le dodo. Votre enfant préfère d'ailleurs que vous chantiez pour lui plutôt qu'écouter un CD, même si vous chantez de façon imparfaite.

Si vous ne savez pas quoi chanter, faites découvrir à votre tout-petit les chansons de votre enfance (ex. : [Savez-vous planter les choux?](#) et Au clair de la lune). Vous pourrez ensuite vous amuser à les transformer ensemble. Par exemple, chantez-les avec une voix de « souris » ou de « géant », en frappant dans vos mains, en les mimant ou en changeant les paroles. Ces variations permettront à votre enfant de se familiariser avec divers éléments musicaux, tels que la durée ou l'intensité.

Développer l'attention auditive

[haut](#)

Invitez votre enfant à prêter attention aux sons. Par exemple, faites-lui écouter un extrait de musique en lui posant des questions : « Qu'est-ce qu'on entend? », « Écoute le rythme de la musique. » *Le Carnaval des animaux* de Camille St-Saëns, avec ses extraits tels que *La Marche royale du lion* ou *Kangourous*, est une œuvre incontournable pour ce type de jeu. Faites écouter le même extrait régulièrement à votre enfant, car la répétition développe sa mémoire auditive.

Attention à la fatigue auditive

Bien que la musique écoutée à petite dose ait des effets positifs, la musique de fond peut nuire à votre enfant. Même à faible volume, elle risque de le rendre irritable et de diminuer son désir d'écouter et de

communiquer. Ne laissez pas la radio ou la télévision ouverte en continu et arrêtez la musique dès que votre tout-petit n'y porte plus attention. Des moments de calme lui permettront d'apprécier les sons environnants.

Les premiers instruments de musique

[haut](#)

Les jeux d'exploration à partir d'instruments de musique simples, d'objets sonores ou d'[instruments de musique maison](#) sont d'excellents moyens de faire découvrir la musique à votre tout-petit. Laissez votre enfant les explorer librement.

Les « vrais » instruments de musique sont préférables aux jouets sonores, car le son qu'ils produisent est de meilleure qualité (ex. : carillon, xylophone, tambourin, maracas, triangle). Par mesure d'hygiène, certains instruments qui vont dans la bouche, comme l'harmonica ou la flûte, devraient être réservés à un seul utilisateur.

Pour fabriquer vos propres instruments de musique, utilisez des contenants de plastique recyclés. Par exemple, confectionnez des tambourins à l'aide de contenants de lessive ou des [maracas](#) maison en mettant du riz sec ou de petits morceaux de papier chiffonnés dans une bouteille d'eau vide. Assurez-vous cependant que votre enfant ne puisse pas ouvrir les contenants.

Les bienfaits des comptines

Savez-vous que les comptines améliorent la connaissance du [langage du bébé](#)? Et savez-vous qu'elles jouent un rôle important en l'aidant à apprendre à lire et à comprendre la structure grammaticale de la langue? Et vous qui pensiez qu'*Am, stram, gram* ne servait qu'à amuser votre bébé!

Favoriser l'acquisition du langage

Découvrir le rythme de la langue

Les chercheurs ont montré que les enchaînements de mots rythmiques, aux rimes amusantes, sensibilisent au rythme de la langue. Et si on bat des pieds ou des mains au rythme d'une histoire, on aide en fait l'enfant à prendre conscience des syllabes et des sons qui forment les mots. Par exemple, on peut taper des mains à chaque syllabe des mots qui sont placés à la fin des vers et qui riment avec d'autres, comme colégram: co-lé-gram (3 battements).

Am, stram, gram,
Pic et pic et colégram
Bour et bour et ratatam
Am, stram, gram.

Le fait de réciter des comptines familiarise aussi les bébés avec le rythme de la parole et l'intonation, et aussi avec la structure grammaticale de la langue. En effet, dans les comptines, on exagère souvent l'intonation en comparaison avec la langue de tous les jours (notre intonation monte à la fin d'une question, par exemple). On peut aussi changer d'intonation pour souligner certains mots ou certaines expressions. Amusez-vous à chanter une même comptine comme « [Dans la forêt lointaine](#) ». plusieurs fois, en mettant l'accent sur différents mots.

Chanter ou fredonner agrmente les échanges avec bébé tout en stimulant son apprentissage du langage.

En route vers la lecture

Dans la forêt lointaine
On entend le coucou
Du haut de son grand chêne
Il répond au hibou
Coucou, coucou, coucou,
Hibou, coucou.

Les comptines préparent également les enfants à la [lecture](#): elles leur permettent de prendre conscience de leur propre langue et de la façon dont les sons sont associés de sorte à former des mots qui se ressemblent, comme « coucou » et « hibou ».

La mélodie aide l'enfant à capter le sens d'un message, avant même d'en comprendre le sens des mots. Chantez au sujet des choses qu'il commence à connaître pour renforcer de nouvelles découvertes (par exemple, « [J'ai deux yeux](#) » pour les parties du corps ou « Dans la ferme à Mathurin » pour les animaux).

Pour une meilleure articulation

Meunier, tu dors,
Ton moulin, ton moulin va trop vite.
Meunier tu dors,
Ton moulin, ton moulin va trop fort.
Ton moulin, ton moulin
Va trop vite
Ton moulin, ton moulin
Va trop fort.

Les comptines permettent aussi aux enfants de mieux articuler, et de prononcer les consonnes plus clairement. Par exemple, dans « Meunier, tu dors, Ton moulin, ton moulin va trop vite », le « t » est répété plusieurs fois et associé à plusieurs sons. L'enchaînement des mots fait bouger la langue différemment et changer la position des lèvres contre les dents. Les comptines permettent donc aux enfants de parler avec plus de facilité et de mieux prononcer les sons qui leur posent des problèmes.

Quelques activités

Essayez les activités suivantes en vous appuyant sur les comptines traditionnelles ci-dessous.

- Faites remarquer à votre enfant qu'il y a des mots qui riment et demandez-lui de trouver d'autres mots qui ont la même [rime](#).
- Attirez l'attention de votre enfant sur les mots qui commencent par un certain son et demandez-lui de penser à d'autres mots qui commencent par ce son.
- Marquez chaque syllabe des comptines par un battement rappelant celui d'un tambour; servez-vous pour cela d'un crayon et d'une boîte de fer blanc, par exemple.
- Si votre enfant connaît une comptine sur le bout des doigts, récitez-en des bouts et laissez-le les compléter. Par exemple, laissez-le dire les mots qui riment à la fin des vers, comme « coucou » et « hibou ».

D'autres comptines à chanter avec votre enfant

*Ainsi font, font, font, les petites mains agiles,
Ainsi font, font, font, trois petits tours,
Et puis s'en vont.*

*Si tu as le cœur joyeux, frappe des mains,
Si tu as le cœur joyeux, frappe des mains,
Si tu as le cœur joyeux, si tu as le cœur joyeux,
Si tu as le cœur joyeux, frappe des mains.*

*Un cerf dans une grande maison regardait par la fenêtre,
Un lapin vint en courant frapper à sa porte;
Cerf, cerf, ouvre-moi, car le chasseur me tuera;
Lapin, lapin, entre vite me serrer la main.*

Les bienfaits du dessin: 1 à 3 ans

En gribouillant, votre enfant découvre le plaisir de dessiner. Avant 3 ans, il trace ses premières lignes en faisant des mouvements circulaires. De 3 ans à 5 ans, ses [dessins](#) vont devenir de plus en plus évolués.

Du gribouillage aux premières formes

[haut](#)

Vers 18 mois, votre enfant commence à gribouiller. Tenant souvent le crayon à pleine main, il fait des traits circulaires continus, qui s'entrecroisent. Cet exercice purement moteur lui permet d'expérimenter de nouvelles habiletés : tenir un crayon, tracer des traits, des points, faire des mouvements circulaires, contrôler son geste. C'est l'activité elle-même qui captive votre enfant, et non le résultat.

L'enfant combine des cercles et des traits, que l'on appelle (à tort) un soleil. En fait, cette forme peut représenter pour lui une fleur, papa, une auto, etc. Elle peut changer de nature d'une minute à l'autre : la fleur devient une auto!

Puis, spontanément, un jour, il lève son crayon quand sa ligne ronde finit par former un cercle. Ce sera sa première forme fermée, vers 2 ½ ans ou 3 ans. C'est universel, chez tous les enfants. Il pourra alors copier une ligne horizontale, une ligne verticale et un cercle, que vous aurez tracés.

Progressivement, il fait des lignes de plus en plus petites qu'il contrôle mieux. Parvenir à ce contrôle est une étape qui prépare l'enfant à écrire.

Comment soutenir son développement

[haut](#)

- Offrez-lui plusieurs [crayons](#) de couleur. Lorsqu'il fait des gribouillages, parlez-lui de la façon dont il les a réalisés pour l'aider à acquérir du contrôle, afin qu'il puisse reproduire ou varier ses marques comme il le souhaite.
- Commencez à lui faire remarquer les marques qui ressemblent à une lettre : une ligne droite, comme la lettre I, ou un demi-cercle, comme la lettre C...
- Demandez-lui ce qu'il a écrit ou [dessiné sur son papier](#), sans toutefois trop insister, car l'enfant

gribouille parfois simplement par plaisir.

- Écrivez son nom et ce qu'il a dessiné juste en dessous de ses dessins ou gribouillis. Vous lui apprenez ainsi tranquillement le sens de l'écrit et les lettres de son prénom. Vous pourrez ensuite vous amuser à les reconnaître dans la rue ou dans les livres.

Des attentes réalistes

- « **Accueillez** » **simplement ce que votre enfant dessine**, plutôt que de lui donner des directives ou de chercher à ce que ça ressemble à quelque chose. Dire à un enfant de 2 ans : « Fais-moi un bonhomme » crée de la pression inutilement, car il en est encore incapable. À cet âge, il apprend encore à manier le crayon et produit des dessins imaginaires. Pour l'encourager, contentez-vous de vous exclamer et de commenter ses découvertes.
- **Respectez ses fantaisies.** Il dessine de mieux en mieux, mais ses dessins n'ont ni queue ni tête? Peu importe. Il faut accepter que ses couleurs soient fantaisistes, que ses bonshommes n'aient pas de bras ou de jambes.
- **Priorité à la feuille blanche!** Le cahier de coloriage, c'est amusant, mais il apprend à l'enfant à se fier à un modèle. Si vous souhaitez lui apprendre à devenir plus précis et à ne pas dépasser, mieux vaut lui demander de dessiner plein de ronds et de les colorier. Il apprendra ainsi à contrôler son geste.
- **Acceptez qu'il défasse ses oeuvres.** Jusqu'à 4 ans, l'enfant ne cherche pas à faire quelque chose de beau, il veut jouer. Il dessine simplement pour le plaisir que cela lui procure. Faire, défaire, coller, décoller, recoller : c'est son jeu favori. Cela contribue à renforcer son [estime de soi](#), car il apprend à avoir du contrôle sur les objets. Vers 4 ans, il passe à une autre étape : fabriquer, et ne pas défaire. Il commence à plier, envelopper, faire des cadeaux. Vous aurez ensuite droit à une quantité industrielle de dessins!

Suggestions de commentaires à faire à votre enfant

Commentaires qui l'aident à se sentir bon

- J'aime les couleurs que tu as choisies.
- Tu as pris tout l'espace sur ta feuille, ce n'est pas facile et tu as réussi!
- Tu as de très bonnes idées.
- J'aime voir comment ta main a choisi de dessiner.
- J'aime ton dessin, seul toi peux le faire, il est unique!
- C'est la première fois que tu fais ce dessin? Je l'aime beaucoup.
- Je trouve ton dessin très expressif. Je t'ai vu dessiner rapidement, avec beaucoup de mouvements.
- Aujourd'hui, tu avais le goût de mettre plusieurs couleurs. C'est ton choix, car tu es l'auteur de ton dessin.
- Et si on numérisait ton dessin pour l'envoyer à grand-papa ou à ta tante Alexandra?

Commentaires qui l'aident à poursuivre son dessin, mais sans imposer vos idées

- Quel temps fait-il dans l'histoire que raconte ton dessin?
- Est-ce le printemps, l'été, l'hiver ou l'automne dans ton dessin?
- Tes personnages, où sont-ils? Je ne les vois pas dans ton dessin.

Commentaires qui l'aident à vous parler de son dessin

- Oh! Il s'en passe des choses dans ce dessin, j'aimerais bien que tu m'expliques.
- Raconte-moi ton dessin.

Les habiletés développées

Le dessin est une activité plus complexe qu'il n'y paraît. Pour dessiner, votre enfant utilise différentes habiletés qui contribuent à son développement.

- Il utilise des **habiletés motrices** (maîtrise des mouvements) pour tenir le crayon, le diriger sur le papier et contrôler son geste.
- Il utilise des **habiletés de perception** : c'est en effet parce qu'il perçoit bien l'espace et les formes qu'il réussit graduellement à organiser son dessin et, plus tard, à copier des lignes et des formes géométriques.
- **La perception tactile** ([toucher](#)) permet à votre enfant de bien sentir la craie dans sa main et d'exercer une pression adéquate sur le papier, sans le déchirer.
- Dessiner requiert aussi des **habiletés cognitives** (connaissances) puisque votre enfant reproduit, en images, ce qu'il connaît du monde. Ses dessins peuvent aussi devenir un moyen d'exprimer ses émotions et ses sentiments.

Les bienfaits du jeu

À quoi on joue ?

Les briques à assembler, les boîtes, l'eau, la pâte à modeler, les poupées et les objets ordinaires qui traînent dans la maison, comme les oreillers et les récipients en plastique, sont tous stimulants. Ils peuvent être employés à différents âges et de toutes sortes de façons. Consultez nos fiches d'[activités](#) pour plus de détails.

Les jeux de construction

Quels cubes et à quel âge?

Dès l'âge de 1 an, l'enfant peut s'amuser avec des cubes de bois. Au début, il est capable d'empiler 2 cubes l'un sur l'autre. Vers 2 ans, il peut en empiler 6 ou 7 et vers 3 ans, 9 ou 10. Par la suite, il aligne 3 ou 4 cubes pour faire un train, par exemple.

Vers 18 mois à 2 ans, en plus des cubes de bois, l'enfant commence à s'intéresser aux gros blocs de plastique (de type Mega Bloks) qu'il tente d'imbriquer les uns dans les autres. Il aime aussi les cubes gigognes qui s'emboîtent les uns dans les autres et qui lui permettent d'expérimenter la notion de grosseur. Vers 2 ans ou 3 ans, il les retourne et les empile en allant du plus gros au plus petit pour faire une tour.

Ensuite, l'enfant prend plaisir à jouer avec de petites briques de type Lego pour en faire des personnages, un mur, une maison... Les jeux de construction deviennent de plus en plus complexes et de plus en plus variés.

L'évolution du jeu de 1 à 3 ans

Vers 1 an

Il commence à s'intéresser plus particulièrement aux enfants. Il peut même parfois caresser, embrasser ou offrir un jouet à un enfant qui pleure pour tenter de le consoler. Par contre, il n'est pas encore prêt à jouer avec les autres et à partager ses jouets sans problème.

Le jeu parallèle

En jouant avec les autres, l'enfant apprend à partager, à faire sa place, à respecter les droits des autres, à négocier et à vivre en société.

Vers 18 mois à 2 ans

L'enfant passe au jeu parallèle, c'est-à-dire qu'il aime jouer non pas avec les autres, mais à côté d'eux. En observant leurs jeux ainsi que la réaction des adultes, il apprend peu à peu à se comporter en société.

À cet âge, l'enfant pense que tout ce qui est à sa portée est à lui parce qu'il n'a pas encore acquis la notion de propriété. Pour défendre ses biens, ou ce qu'il pense être à lui, il peut crier, trépigner, tirer les cheveux ou mordre l'autre.

L'importance de la lecture

Selon les toutes dernières découvertes scientifiques, nous faisons beaucoup plus que donner du plaisir à nos enfants ou les combler de joie lorsque nous leur faisons la lecture. Nous les aidons également à élargir leur vocabulaire et à acquérir des compétences langagières (telles que l'écoute attentive et la compréhension). Cela leur permettra d'apprendre à communiquer et favorisera leur apprentissage de la lecture quand ils seront plus âgés.

En tant que père ou mère, vous disposez de nombreux moyens de transformer l'heure de l'histoire en un moment propice à différents apprentissages :

- Ouvrez un livre et faites la lecture à votre enfant pour le familiariser avec les gestes élémentaires reliés à la lecture, comme le fait de tenir un livre et de tourner les pages.
- Relisez-lui inlassablement ses livres préférés pour qu'il apprenne des mots et pour qu'il s'en souvienne. Cela l'aidera peut-être aussi à raconter les histoires tout seul. Félicitez-le quand il retient des mots et complimentez-le pour sa bonne mémoire.

En panne d'idées pour rendre la lecture agréable et instructive? Suivez le guide.

- Arrêtez-vous souvent de lire et posez à votre [trottineur](#) ou à votre enfant d'âge préscolaire des questions sur ce que vous venez de lire ou sur la suite de l'histoire. Vous lui apprendrez à mieux écouter et à comprendre ce que vous lui lisez. Il commencera également à prendre conscience de la structure des histoires.

- Familiarisez-le avec les principes de la lecture. Par exemple, suivez du doigt les mots sur les pages pour lui montrer qu'ils sont écrits de gauche à droite, qu'ils sont séparés par un espace vide, qu'ils sont formés de lettres et qu'ils correspondent parfois à des images.

Vous disposez aussi d'autres moyens de favoriser l'acquisition du langage par votre enfant, de même que l'acquisition de compétences qui serviront à son apprentissage de la lecture et de l'écriture. Vous pouvez, par exemple, lui montrer des objets du doigt et les appeler par leur nom pour enrichir son vocabulaire; réciter des [comptines](#) et vous amuser à faire des rimes pour l'aider à manipuler les sons; parler avec lui des activités de tous les jours au moment où vous les accomplissez.

Savoir qu'on enseigne des choses à son enfant tout en lui faisant plaisir est l'une des profondes satisfactions d'être parent.

Lire à un enfant: 1 à 3 ans

De 1 an à 3 ans, votre enfant développe son [langage](#) de façon impressionnante. De fait, il passe de ses [premiers mots](#) à ses premières phrases complètes. [Lire des histoires](#) à votre tout-petit et regarder des livres avec lui favorisent d'ailleurs le [développement du langage](#) en plus d'éveiller son intérêt pour l'écrit et d'enrichir son imaginaire. De plus, les livres lui permettent de passer un beau moment avec vous, quel que soit son âge.

- [Éveil à la lecture: 0 à 12 mois](#)
- [Lire à un enfant: 3 à 5 ans](#)

Entre 12 mois et 18 mois environ, votre enfant apprend à tourner de mieux en mieux les pages d'un livre. Il s'intéresse aussi de plus en plus longtemps aux images.

Puis, entre 18 mois et 3 ans, votre tout-petit découvre peu à peu le plaisir de se faire lire des histoires. Il est d'ailleurs capable de prédire les mots à venir et le fil de l'[histoire](#). Il adore la répétition et vous demande sans doute le même livre encore et encore. Gare à vous si vous essayez de sauter un passage!

Éveil à la lecture: 0 à 12 mois

Créer le contact entre un livre et votre enfant qui ne sait pas encore lire est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire. Les [livres](#) sont d'ailleurs intéressants pour votre bébé parce qu'ils peuvent être manipulés, ils présentent des images et ils peuvent être regardés plusieurs fois. Ils lui permettent en plus de passer un beau moment avec vous, quel que soit son âge.

- [Lire à un enfant: 1 à 3 ans](#)
- [Lire à un enfant: 3 à 5 ans](#)

Le livre peut faire son apparition très tôt dans la vie de votre enfant. Durant ses premiers mois, votre bébé veut surtout le mordiller, le lancer et taper dessus. Sa capacité à être attentif aux images est aussi limitée. Tout cela est normal. En fait, regarder un livre avec vous constitue, pour votre bébé, un instant de partage pendant lequel il est collé à vous et entend votre voix. Il associe ainsi le livre aux [câlins](#). De plus, c'est aussi l'occasion pour lui de s'initier à sa langue maternelle, dont il a déjà entendu les sonorités tout au long de la [grossesse](#).

Vers 1 an, bébé souhaite ouvrir et fermer le livre et il s'intéresse aux images pendant des périodes un peu plus longues. Il commence aussi à tourner les pages de ses livres.

Lire un livre à bébé

- Laissez-le explorer le livre à sa manière.
- Soyez attentif aux images qui l'intéressent davantage et concentrez-vous sur celles-ci. Nommez-les en les pointant ou demandez à votre bébé de vous montrer des images d'objets qu'il connaît bien.
- Employez toujours les mêmes mots pour les mêmes images afin que votre enfant apprenne plus facilement ces mots. Le livre offre d'ailleurs la possibilité de souvent répéter les mêmes mots.
- Imiter les sons qu'il fait en regardant le livre : il trouvera cela amusant.
- Soyez expressif et parlez beaucoup pendant vos « lectures ».
- Montrez-lui des images, en particulier celles d'autres bébés, en lui décrivant ce que c'est.
- Lorsque le contexte s'y prête, faites des bruits, comme ceux des animaux ou des moyens de transport.
- Dans la rue, montrez du doigt ce que vous avez vu dans le livre, et inversement. Cela aidera votre enfant à associer, par exemple, le mot « chien » avec l'image contenue dans son livre, ou avec la créature qu'il a devant lui.
- N'oubliez pas que vous n'êtes pas obligé de regarder le livre du début à la fin!

Lire un livre à un tout-petit

Entre 12 et 18 mois

- Nommez ce qui l'intéresse, les actions des personnages autant que les objets.
- Rendez l'expérience dynamique en étant expressif, en faisant des bruits (ex. : cris d'animaux) et en faisant des liens entre les images et des objets que votre enfant connaît (ex. : figurines d'animaux).
- Posez-lui des questions simples commençant par « où? » et « qui? », par exemple « Où est le tracteur? » et « Qui a mangé la pomme? ».

Entre 18 mois et 3 ans

- Encouragez votre enfant à choisir lui-même le livre que vous regarderez ensemble. Il y sera ainsi plus intéressé.
- Adaptez-vous à son rythme et à ses envies. Puisque l'attention d'un tout-petit est courte, limitez l'histoire à 10 minutes. S'il veut lire plus, n'hésitez toutefois pas à continuer.
- Lisez le vrai texte, car cela permet de lui faire découvrir un vocabulaire varié. Si son intérêt diminue ou si le livre est trop compliqué, faites des gestes pour l'aider à comprendre ou racontez l'histoire dans vos propres mots en vous adaptant à ce que comprend votre enfant.
- Faites-le participer activement à la lecture. Posez-lui des questions sur l'histoire, les personnages, faites-le réagir avec des remarques saugrenues, reliez l'histoire à son quotidien (ex. : histoire d'un enfant qui ne veut pas dormir ou qui fête son anniversaire).
- Quand il commence à aligner 2 mots (vers 18 mois), aidez-le à compléter ses phrases.
- Personnalisez l'histoire. Faites de votre enfant le personnage principal de l'histoire et substituez aux autres personnages le nom de ses amis ou de sa famille.
- Suivez du doigt les phrases. Vous lui apprenez ainsi que l'on écrit de gauche à droite, que chaque lettre a un son et un sens et, surtout, que vous n'inventez pas l'histoire.
- Inscrivez-le à la [bibliothèque](#) pour qu'il découvre le plaisir de choisir lui-même ses livres. Profitez-en pour assister à « l'[heure du conte](#) » présentée par votre bibliothèque. Votre tout-petit adorera écouter des histoires avec un groupe d'amis.
- Découpez des images dans les circulaires ou dans des revues et invitez votre enfant à inventer des histoires à partir de 2 ou 3 images.

Pour un usage approprié de la télé et de l'ordinateur

Lorsque les conditions météo ne sont pas propices aux jeux extérieurs, votre enfant peut passer un peu plus de temps à [regarder la télévision](#), à [visionner un film](#), à [jouer à l'ordinateur](#) ou à [explorer l'Internet](#).

Cependant, comme il existe une grande diversité d'émissions, de films, de jeux d'ordinateur et de sites Web, il est important d'aider votre enfant à choisir des produits de qualité qui conviennent à son groupe d'âge.

Voici quelques idées qui vous permettront de transformer ces périodes de divertissement intérieur en occasions de [réconforter, jouer et enseigner](#).

Selon les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance*, les enfants de 2 à 4 ans ne devraient pas dépasser 1 heure d'activité passive par jour et les 5 ans et plus, pas plus de 2 heures, tout écran confondu. C'est-à-dire que l'on doit considérer ensemble les heures passées à regarder la télévision, à jouer à l'ordinateur, etc. Les enfants de moins de 2 ans ne devraient pas être exposés à la télévision ou à l'ordinateur.

La télévision

- **Proposez-lui des émissions conçues pour son âge et encouragez-le à choisir celles qu'il préfère.** En l'aidant à faire de bons choix, vous lui montrez que vous avez ses intérêts à coeur.
- **Si possible, assoyez-vous avec votre enfant pendant qu'il regarde la télévision ou demeurez à proximité.** Une fois que l'émission est terminée, prenez quelques minutes pour en discuter avec lui afin de transformer cette activité solitaire en expérience sociale. Cela vous permettra également de découvrir les apprentissages qu'il a faits grâce à cette émission.
- **Prévoyez des [activités](#) intéressantes à faire après la séance d'écoute de la télévision.** Ainsi, votre enfant aura envie d'éteindre l'appareil pour faire autre chose, comme lire, dessiner, préparer un spectacle de marionnettes, jouer avec des amis ou pratiquer une activité physique. Il apprendra ainsi à se distraire autrement qu'en regardant la télévision.

Ne laissez pas votre enfant regarder des émissions destinées aux adultes. Beaucoup de parents pensent que les très jeunes enfants ne comprennent pas le contenu des émissions pour adultes, comme les téléromans, les émissions policières et les bulletins d'information. Pourtant, un nombre croissant d'études démontrent que ce contenu laisse une vive impression chez eux. Sachant cela, peut-être voudrez-vous enregistrer votre émission préférée et la regarder plus tard, lorsque votre enfant sera au lit?

Les films

Installez l'ordinateur dans la salle familiale. Vous éviterez que votre enfant passe trop de temps à jouer seul et l'inciterez à interagir avec les autres. Cela permettra aussi de vous assurer qu'il joue à des jeux appropriés pour son âge.

- **Visionnez à l'avance les films que vous destinez à votre enfant** afin de vous assurer qu'ils ne comportent aucune scène de violence ni aucun personnage qui pourraient l'effrayer. Certains films peuvent aussi véhiculer des stéréotypes qui ne correspondent peut-être pas à vos valeurs. Il est important de choisir des films qui transmettent un message positif et qui plairont vraiment à votre enfant.
- **Organisez un après-midi ou une soirée de cinéma-maison en famille.** C'est une excellente occasion de passer du temps de qualité avec votre enfant. Après le visionnement, discutez du film avec votre enfant afin de découvrir ce qu'il a retenu de l'histoire et des personnages.
- **Initiez votre enfant à différents types de contenu**, par exemple, des longs métrages de fiction, des dessins animés et des documentaires sur les animaux ou d'autres sujets susceptibles de l'intéresser. Il découvrira ainsi la variété des contenus offerts et développera ses propres goûts.

Les jeux d'ordinateur

- **Encouragez votre enfant à faire d'autres activités lorsqu'il doit jouer à l'intérieur de la maison.** Invitez-le à faire la cuisine, à écouter de la musique et à danser, à préparer un spectacle de marionnettes ou à créer des sculptures à partir de matériaux puisés dans le [bac de recyclage](#).
- **N'oubliez pas que les jeux d'ordinateur comportent de multiples bienfaits** pour votre enfant. Ils lui apprennent à se servir d'une souris et d'un clavier, à chercher et à archiver des fichiers, à imprimer des documents, etc. Cette culture informatique lui sera très utile, sinon indispensable, lorsqu'il sera à l'école et, éventuellement, sur le marché du travail.

L'Internet

3D : un danger pour la vue?

Pour l'instant, aucun effet dommageable pour les yeux des enfants n'a été signalé. Cependant, la technologie 3D peut, comme la 2D, entraîner des signes de fatigue visuelle si l'exposition est trop longue.

- **Explorez l'Internet avec votre enfant.** Présentez-lui des sites Web qui sont susceptibles de l'intéresser et montrez-lui comment y naviguer. Si vous tombez sur un site dont le contenu est douteux, quittez-le immédiatement et expliquez à votre enfant les raisons pour lesquelles vous avez agi ainsi. Il comprendra que vous souhaitez l'aider à reconnaître l'information qui n'est pas appropriée pour lui.
- **Plusieurs sites Web offrent un contenu attrayant et adapté pour les jeunes enfants.** Certains sites proposent même des activités de mathématique, de langage et d'arts qui peuvent contribuer à préparer votre enfant pour l'école. Ajoutez à vos signets les sites préférés de votre enfant afin qu'il puisse y retourner facilement par lui-même.
- **Établissez des règles avec votre enfant** afin de déterminer combien de temps il peut passer à naviguer sur l'Internet ainsi que les sites qu'il est autorisé à consulter. En le faisant participer à

la prise de décisions, vous lui montrez que vous le respectez. De plus, s'il omet de respecter les règles, vous pourrez lui rappeler que vous les avez établies d'un commun accord.

Quels jouets pour les 1 à 3 ans?

Jouets suggérés pour cet âge :

- jouets à chevaucher sur roulettes (18 mois à 2 ans)
- peinture aux doigts
- crayons feutres lavables
- [crayons](#) de cire
- tableau noir et craies
- boîtes de [carton](#)
- [pâte à modeler](#)
- grosses billes à enfiler sur un cordon
- instruments de musique
- jeu de blocs
- [livres](#) d'images
- jouets pour [faire semblant](#) (service de vaisselle, coffre à outils, petites voitures, poupées, etc.)
- jeux d'association (jeux de mémoire, jeux de loto, etc.)
- casse-tête (de 3 à 4 morceaux)
- [balle](#), ballon
- [bulles de savon](#)
- ensemble de jardinage
- jeux extérieurs (balançoire, glissoire, bac à sable, etc.)

Recycler et récupérer pour s'amuser

Les matériaux communs dans la maison fournissent aux enfants des occasions de jouer qui ne coûtent pas cher. Avant de déposer des choses dans le bac de recyclage, pourquoi ne pas se demander si elles ne pourraient pas avoir une deuxième vie et devenir des jouets inédits? Voici quelques exemples; consultez notre section [Fiches d'activités](#) pour d'autres idées.

Bouteilles de plastique

- **Arrosoir pour le bain** : une bouteille vide est un merveilleux jouet pour le bain. En perçant plusieurs trous dans les côtés ou dans le bouchon, elle devient une passoire ou une douche inusitée pour le petit canard de votre enfant. Débarrassez-la de son bouchon et votre enfant aura plaisir à la remplir et à la vider.
- **Jeu de quilles** : avec 10 bouteilles de plastique transparent (ex. : bouteilles d'eau, de shampoing), fabriquez un jeu de quilles. Pour les faire tenir debout, il suffit de remplir les bouteilles d'un peu d'eau colorée ou de sable, puis de bien les fermer. Avec une balle, votre enfant s'amusera à développer ses habiletés de quilleur.
- **Bulle, envole-toi!** : remplissez une bouteille de plastique de [savon à bulles maison](#). À l'aide d'une paille, votre enfant pourra souffler de magnifiques bulles de savon.

Contenants de plastique

- **Un bol à mélanger** : un contenant de plastique, vidé de son contenu, devient un magnifique bol pour préparer une recette. Il ne manque qu'une cuillère de bois. Votre enfant pourra alors faire comme vous et préparer des biscuits, un gâteau ou tout autre festin sorti de son imagination.

- **Un tambour** : une fois renversé, ce même contenant devient un tambour; et la cuillère de bois, une baguette. Tout est en place pour un concert!
- **Un galon de peinture** : équipé d'un pinceau et d'un contenant rempli d'eau, votre enfant est prêt à faire semblant de peindre l'entrée du garage ou les dalles du trottoir.
- **Un moule pour faire une forteresse de neige** : en tassant bien la neige à l'intérieur du contenant, votre enfant obtient de beaux blocs ronds quand il le renverse sur le sol. En entassant ces blocs les uns sur les autres, il peut construire une petite muraille.

Boîtes de conserve

- **Une batterie** : Pour les oreilles solides, quelques boîtes de conserve de différentes grosseurs peuvent être réunies avec du ruban adhésif et devenir la première batterie de l'enfant. Pour d'autres idées d'instruments de musique, consultez la fiche [Orchestre instantané](#).
- **Un porte-crayon** : Pour réaliser un porte-crayon à partir d'une boîte de conserve, il suffit de coller une bande de carton de couleur pour la recouvrir et d'y ajouter des décorations découpées dans d'autres cartons de couleur, que votre enfant collera sur le contenant. Veillez bien sûr à ce que le rebord de la boîte ne soit pas coupant.

Boîtes de carton

- **Une maison** : vous avez acheté un gros meuble ou un appareil électrique? Votre enfant sera heureux d'élire domicile dans la boîte de carton qui le contenait. Des ouvertures, faites sur les côtés, deviennent des fenêtres; une autre, en avant, fait office de porte. De petites boîtes les unes sur les autres ou les unes à côté des autres feront les murs ou les pièces. Un peu de couleur et des dessins de leur cru rendront cette [maison de carton](#) plus attrayante.
- **Un tunnel** : une boîte de forme allongée, dont on ouvre les 2 extrémités, devient un tunnel dans lequel votre enfant peut faire rouler ses autos. Il pourra aussi le traverser en rampant. Si la boîte est suffisamment stable, elle peut offrir une aide inédite à votre jeune enfant qui fait ses premiers pas.
- **Un moyen de transport** : en enlevant le dessus, un bateau pour traverser l'Atlantique, une auto permettant mille voyages imaginaires ou même une [fusée spatiale](#)!
- **Une scène** : percée d'une grande ouverture sur un des côtés, une télévision ou un théâtre. Avec un rouleau d'essuie-tout comme micro ou à l'aide de marionnettes, vos enfants deviennent tantôt présentateurs de nouvelles, tantôt créateurs de spectacles.
- **Un coffre pour ranger des jouets** : un lit pour leur poupée, un garage pour les autos. Remplie de gommes à effacer, de cartes ou de collants, une vieille boîte à chaussure peut devenir aussi précieuse pour un enfant qu'un véritable coffre à trésor.

Rouleau d'essuie-tout

- **Lunette de pirate** : votre rouleau d'essuie-tout est terminé? Conservez-le et ajoutez-y quelques décorations : papiers de couleurs, dessins, papier d'emballage usagé, etc. Voilà votre enfant en possession d'un télescope!

Des possibilités infinies

En fabriquant des jouets et en concevant des activités à partir d'objets usuels, votre enfant apprend que, pour s'amuser, il n'est pas toujours nécessaire d'avoir des jouets sophistiqués. Il développe aussi l'habitude d'utiliser, à d'autres fins, des objets qui ont perdu leur fonction première.

Nombreux sont les éléments usuels qui peuvent servir pour des jeux ou des bricolages :

La plupart du temps, il suffit d'un peu de colle, de ciseaux et d'une touche de couleur!

Assurez-vous toutefois que les objets que vous donnez à vos petits sont adaptés à leur âge et à leur niveau de développement.

- **Papier, carton et bois** : papier journal, circulaire, magazine, catalogue, carton de lait, boîte de jus, boîte, rouleau de papier, bâtonnet de bois, enveloppe, sac en papier, vieille carte de fête, papier d'emballage, calendrier, carte routière, [boîte d'oeufs](#), épingle à linge, papier d'échantillon de peinture, échantillon de papier peint, etc.
- **Plastique, verre et métal** : bouteille, pot et couvercle, plateau de polystyrène, assiette, verre, boîte de conserve, assiette à tarte en aluminium, cintre, chambre à air, bout de tuyau, bouton, perle et vieux bijou, bobine de fil, etc.
- **Textile** : laine et ruban, tissu, morceau de cuir ou de velours, dentelle, bordure et galon, vieille paire de bas de nylon, filet à cheveux, échantillon de tapis, etc.
- **Dans la nature** : caillou, cocotte, feuille et fleur séchés, plume, gazon, brindille, [coquille d'oeuf](#) peuvent aussi agrémenter les [collages](#) ou bricolages de votre enfant. Un arbre représenté par une brindille collée sur le carton apporte un élément de réalisme intéressant. Un caillou peut devenir un rocher ou, une fois peint en orange, un soleil.

Vous travaillez le bois?

Les rebuts de vos projets, de formes et de grosseurs différentes, peuvent devenir des blocs originaux pour faire des constructions. Il faut toutefois bien les sabler, pour éviter que votre enfant ne se fasse des échardes. Apportez un soin tout particulier à faire disparaître les arêtes, sur lesquelles votre enfant pourrait se blesser.

Valoriser le jeu

Le jeu était une activité naturelle pour les enfants que nous étions. De nos jours, il faut être plus attentif pour que cette activité reprenne sa place de choix dans le quotidien de nos enfants.

Du temps pour jouer

Entre la course du matin, la journée au [milieu de garde](#), où il faut suivre le groupe et les consignes de l'éducatrice, le retour à la maison, le bain et le coucher, les enfants ont peu de temps disponible pour [jouer librement](#).

Ce faisant, ils ont moins d'occasions de développer leur autonomie dans le jeu, c'est-à-dire d'occasions de choisir, de décider et d'organiser leur activité à leur manière. Lorsqu'ils ont une heure de libre devant eux, il leur arrive peut-être de ne pas savoir quoi faire, étant habitués, depuis tout jeune, à ce que les adultes organisent leur temps.

Suggestions

Prévoir tous les jours une demi-heure pour que vos enfants puissent jouer : seul ou [avec vous](#), à l'intérieur ou à l'extérieur.

Laisser l'initiative de jeu à vos enfants quand vous jouez avec eux. C'est une bonne façon de favoriser le développement de leur autonomie. « Que fera-t-on avec la pâte à modeler ou les blocs? Un bonhomme? Une maison? » Lorsque vous les laissez décider, **ils développent leur autonomie** et découvrent des façons de jouer qu'ils pourront reproduire quand ils seront seuls.

Jeux extérieurs

Les enfants **jouent moins souvent à l'extérieur** et s'adonnent à moins de jeux actifs qu'on le faisait avant. Il faut dire que l'environnement dans lequel ils évoluent est plus complexe. La circulation automobile plus dense représente un risque accru d'accidents. La période hivernale suscite aussi son lot de craintes notamment en raison d'accidents liés aux déneigeuses.

De nombreux parents n'envoient jamais leurs enfants jouer seuls à l'extérieur craignant les mauvaises rencontres ou les enlèvements. Les jeux au parc sont possibles, mais seulement si un adulte peut les superviser. Les jeux extérieurs s'en trouvent ainsi limités, de même que la dépense d'énergie qu'entraînent les activités plus physiques, ce qui contribue à accroître l'embonpoint.

Suggestions

Passer du temps ensemble à l'extérieur. Vos enfants seront davantage motivés à aller jouer [dehors](#) si vous-même y prenez du plaisir. Pourquoi ne pas faire la course ou jouer à la [tag](#) avec eux?

Les jeux extérieurs permettent à votre enfant des mouvements difficiles à faire dans la maison : courir, sauter, faire des culbutes, glisser, grimper, se balancer, [jouer au ballon et à la balle](#), faire des [bulles de savon](#), etc.

Jouets

Longtemps, les jouets se sont limités à de simples copies de la réalité (camion, maison, dinette, poupée, animal en peluche). Il fallait utiliser son imagination (et sa créativité) pour les faire vivre et créer des situations de jeu. De nos jours, **les jouets reposent souvent sur l'électronique** : jouets télécommandés, [jeux vidéo](#), etc.

Tous ces jeux captent très tôt l'intérêt de nos enfants et meublent parfois une partie importante de leur temps libre. Du coup, **l'imagination des enfants est moins sollicitée**. Ils n'ont pas à imaginer que leur poupée a faim, puisqu'elle le dit. L'auto télécommandée, qui avance grâce à une simple pression sur un bouton, laisse moins de place à simuler des accidents et des carambolages.

Suggestions

- **Privilégier des jouets qui peuvent être utilisés de différentes façons :** [jeux de blocs](#), ferme, camions, [poupées](#), papier et crayons pour faire des [dessins](#) , [pâte à modeler](#), [déguisements](#). De tels jouets permettent à vos enfants d'utiliser leur imagination et les intéresseront plus longtemps qu'un jouet qui impose une activité précise, tel un jouet télécommandé.
- **Limitier l'utilisation quotidienne des jeux informatiques ou électroniques.** Il sera alors plus facile de maintenir de bonnes habitudes à l'âge scolaire, lorsque l'intérêt de vos enfants pour les jeux vidéo sera croissant.
- **Miser sur une variété de jouets, plutôt que sur la quantité :** vos enfants bénéficieront d'avoir des jouets qui leur permettent de bouger, de construire, d'imaginer, de bricoler, de s'exprimer, de [jouer avec d'autres](#). Une telle variété de jouets élargira leurs intérêts de jeu. Elle stimulera aussi les différents stades de leur développement, favorisant ainsi un développement harmonieux.

JEUX ET ACTIVITÉS
POUR FAVORISER
LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR

But then, let's first start with this basic rule of thumb (!) :

« Include only activities that the children obviously enjoy. If you're losin' 'em, lose the activity! "...

Preschool, Toddler, And Infant Fine Motor Activities

Rattles And Teethers:

- * shake, bang, reach for, and/or hold them

Banging Activities:

- * banging two toys together
- * pound-a-ball toys
- * banging hands on high chair
- * toy workbench and hammer toys
- * musical instruments

Putting Things In And Out Of Different Containers

Finger Painting:

- * making lines, letters, shapes with index finger in paint, pudding, Kool-Aid powder, flour, "Funny Foam", shaving cream, etc.

*** Note: if child is significantly distressed by touching these materials or getting hands messy, he may have [tactile defensiveness](#)*

Doing Finger Play Rhymes And Singing Songs With Hand Movements

Bubbles:

- * pop bubbles by clapping
- * pop bubbles by poking
- * have child place bubble wand in and out of containers
- * try to catch bubbles on the wand

Coloring:

- * using different size crayons and markers
- * using finger crayons

Stacking Activities:

- * rings
- * blocks
- * books
- * cookies
- * legos
- * cups
- * small empty containers
- * small cardboard boxes or empty shoe boxes (decorate them too if you like)

Placing Pennies Or Small Wooden Shapes Into Slots (banks, homemade can with slot cut in lid, or use "Barnyard Bingo" game)

Some (Of Many) Examples Of Eye-Hand Coordination Toys:

- * potato heads
- * pop beads
- * puzzles
- * magnadoodle, color pixter, etch a sketch
- * wind up toys
- * shape sorters
- * peg boards
- * books, or touch/sound books
- * activity tables
- * ball play

Play Dough, Silly Putty, Theraputty, Or Clay:

- * roll into balls or snakes
- * use shaped cutters, rolling pins, and garlic press
- * play dough factories
- * hide items in putty and pull apart to find

Stringing Activities:

- * large beads
- * colored macaroni
- * cereal

Paper Activities:

- * rip tissue or construction paper and put on contact paper to make a sun catcher
- * use ripped paper to fill in/paste onto a pre-drawn shape
- * use kids scissors to cut out simple shapes or strips of paper

- * use small manipulatives to create a collage or picture
- * make paper chains

Dressing Activities:

- * "learn to dress" dolls, boards, and puzzles
- * zipper and snap toys
- * put clothes on dolls

Strengthening Activities :

- * use a spray bottle to squirt colored water on picture or snow
- * use hole punches
- * push pegs into clay
- * cut cardboard
- * mix ingredients for baking/cooking

Activities: To Develop Child's "Web Space" (the circle that forms with index finger and thumb... needed for proper "tripod grasp" on pencil):

- * use tweezers to pick up small objects or cotton balls
- * pop bubbles on packing sheets
- * open/close ziplock bags
- * use wind up toys or spin "Doodle Tops"
- * use an eye dropper to make pictures with colored water by dripping drops of water on paper towels, tissue paper, or coffee filters
- * roll up balls of cookie dough, tissue paper, or play dough

Naturally, the age of the child will determine which preschool, toddler, or infant fine motor activities you use. The outcome, however, will be the same; developing the important muscles of the hand and wrist to allow for precise hand control and strength, but HOW you get there will be different.

Again, if your child shows significant fine motor delays and is unable to complete multiple tasks listed here (that are age appropriate; see [fine motor development chart for specifics](#)), contact your community's early intervention program or the school's Occupational Therapist. Proper assessment and treatment (as early as possible!) will be critically important.

Above all... have fun playing!

<http://www.sensory-processing-disorder.com/infant-fine-motor-activities.html>

0 to 3 Months

Stroke the backs of his knuckles with a rattle. Then, as his fingers open, place it gently in his palm. In the beginning, he won't be able to hold it very long, but the experience of holding and dropping it will let him practice for later play.

Make sure your baby plays on his tummy. It's crucial for helping him strengthen his back, shoulder, arm, and hand muscles.

Invest in a baby gym with dangling toys. Placing your baby under the arch and encouraging her to bat at the toys is wonderful practice for hand-eye coordination.

4 to 6 Months

Play pat-a-cake or "The Itsy-Bitsy Spider" with your baby to help improve her coordination.

Press a soft block between your baby's hands for practice holding toys.

Shift your baby's positions frequently. When an [infant](#) learns to play in a new position, such as on her side, her motor skills are challenged in different ways and develop more thoroughly.

to 9 Months

Let your baby make a mess. It's great practice for little fingers.

When your baby plays, make sure her back and shoulders are supported so she can concentrate on making her fingers work.

Let your baby do things by herself. This allows her to practice her skills and promotes independence.

<http://www.parents.com/baby/development/physical/encouraging-baby-motor-skill-development/>

Large motor skills (also called gross motor skills) will give your baby the strength and coordination he needs to progress from sitting to crawling to walking to running to all manner of physical activities and sports. To build those biceps, triceps, and more, mix things up often, moving your child from crib to floor to seat or from tummy to back and vice versa. Different positions stimulate different muscles and encourage different motions (like push-ups from his tummy or leaning forward to reach a toy when he's seated upright). You can show him what to do by moving his arms and legs yourself — say, pulling him up into a sitting position or lifting his belly into a crawling posture. Eventually, he'll take over and start practicing on his own.

Small motor skills (aka fine motor skills) are a big deal, too. Eventually, these will enable your baby to feed and dress himself, to draw and write, and to pluck flowers from the garden. Giving him lots of objects and textures to handle and explore will strengthen his hands and fingers and make them more sensitive and dexterous. Toys that boost fine motor development include blocks (all shapes, sizes, and textures), balls (again, a variety), stuffed animals and dolls, activity boards, and household items (the real thing or toy versions) such as kitchen utensils, remote controls, and keys. Another super skill builder: Finger-plays — songs with accompanying hand motions — such as "Pat-a-Cake" or "Itsy-Bitsy Spider."

<http://www.whattoexpect.com/playroom/playtime-tips/bodybuilding-baby-style.aspx>

Fine Motor Activities for Infants

You can help to build your infant's fine motor skills with simple activities that help to increase typical hand and finger movements of this stage -- according to the AAP -- such as using a pincer grasp, taking objects out and putting them in a container or poking an object with the index finger. One easy activity is filling a play bucket with baby toys or soft blocks. Have your child reach in and take out the objects, then place them back into the bucket. To increase finger control and coordination, give your little one a thick crayon to hold onto and scribble with.

Infant Gross Motor Activities

Your infant might not have the ability to walk yet, but she is starting to sit and even crawl. The AAP notes that by 7 months, most babies can sit unassisted and crawl or pull themselves up to standing -- while holding on to furniture -- by the end of the first year. The national child development organization Zero to Three suggests that parents support the infant's gross motor development by providing tummy time -- beginning soon after birth -- to help arm, back and muscle strength. Additionally, placing interesting or colorful toys just outside of the baby's reach will make her want to move and explore her environment.

<http://everydaylife.globalpost.com/fine-motor-gross-motor-activities-infants-toddlers-8825.html>

Fine Motor Development Skills & Exercises for Babies 7 – 12 Months

Caregivers can let their babies explore smaller toys such as blocks or Little People figures, to practice different pinch and grasp patterns.

Finger-feeding Cheerios continues to be a great pastime, and caregivers will notice their babies becoming more successful with this task. Placing a single Cheerio in each section of an empty ice cube tray is a fun way to challenge your baby to use a two-fingered pinch.

As your baby becomes more mobile, allowing him to explore lower cabinets, shelves, or drawers allows him to practice reaching and grasping while also challenging him in positions of hands-and-knees and tall-kneeling.

Your baby will still enjoy container play, but will be even better at the dumping part. There are a lot of household items that will work for this purpose, because right now just about everything is new and interesting to your baby. Try using pots and pans, clean food containers, purses, cups, etc., and let your baby fill them with blocks, bean bags, clothespins, small food packages, utensils or rolled socks.

Looking at books is always a great way to spend playtime with your baby, and she will be better able to point at pictures in the book and to try to turn the pages. She will have more success turning board book pages at this stage rather than paper pages.

Toys with buttons that baby can push are fun at this age, as is pushing elevator buttons.

How to support your baby's motor skill development

In the early months and under your close supervision, place your baby on his stomach to strengthen his neck and back muscles. Hold a colorful toy, and make an interesting noise to get your baby's attention. Always keep "tummy time" sessions short — about a minute or two should be sufficient.

Roll a large ball to your baby. This allows you to interact with your baby and observe his developing skills. At first your baby will simply slap it back, but eventually he will learn to swat it in your direction.

Put a graspable object (such as a rattle) in your baby's hand and tug on it very gently. This activity helps build muscle as your baby resists your efforts.

Bring out the blocks. Nothing encourages an infant to crawl more than a tower of blocks that is just out of reach and waiting to be knocked down.

Around 4 to 7 months, gently pull your baby to a standing position. By this time your baby will start to understand the function of each body part, and start to use his feet and legs to bounce up and down with your help. This will help prepare your baby for walking in the future. You can modify this activity for a younger baby by using a supported sitting position instead.

Make an obstacle course. Place light sofa cushions, pillows, or boxes on a carpeted floor. Invite your mobile baby to crawl over or between them. You can even hide behind one obstacle and play peek-a-boo. Always closely supervise your baby while he's playing with pillows.

Use finger foods to provide fine-motor practice. As you begin adding healthy snacks to your baby's diet in the later months of your baby's first year (and with the approval of your pediatrician), make each eating experience a fun time for learning and practice.

Encourage your baby to pick up appropriately sized bites of fruit, cereal, or vegetables, if possible.

Demonstrate how to do this and praise every successful snack. If you're not sure what kinds of foods to use, the Feeding Expert team is available to answer your baby feeding questions.

<http://similac.com/baby-development/bonding-and-development/baby-activities/motor-skills>

Floor exercises

Your baby will love it if you take some time to [play games](#) with her in your lap. You don't need to do much. She will find these simple exercises endlessly entertaining

[Pull her up to sitting](#)

Pull her up to standing

Hold her hands to help maintain her balance while standing (or sitting)

Help her do deep knee bends and "jumping"

Just bouncing your baby up and down on your knee will no doubt delight her. In the coming months, she will enjoy nursery rhyme variations on bouncing. (You can find delightful bouncing rhymes in any good [nursery book of rhymes](#) or play rhymes. Ask your local children's librarian to point you in the right direction.) Start with a basic rhythmical bounce: "Ride a Cock Horse to Banbury Cross." Then vary speeds with "This Is the Way the Gentleman Rides." Finally, you can move on to "Trot Along to Boston," with its surprise ending (opening up your legs and letting your baby "fall" through-but don't let go of her hands).

Give Your Baby the Floor

Q-tip

You can help your baby learn how to roll (if he hasn't already started on his own). When he's lying on his back on the floor, take a knee in your hand and cross it over the other knee. After you've helped him flip the bottom half of his body, all he needs to do is flip his hips and his shoulders will follow. Support his hips in your hands and then gently rock them back and forth until you've built enough "momentum" to flip him over onto his belly. Pretty soon, he won't even need you to get him started anymore.

Floor time gives your baby a chance to develop and practice new skills such as rolling over, getting on his hands and knees, and sitting up. Make sure that the floor or ground is soft enough so that he won't hurt himself when he plops down face first. Putting your baby down on a quilt or a thick blanket can soften a hard floor or tightly packed earth.

If it's warm enough (indoors or out), you can also start giving your baby a regular dose of naked time. By three or four months, your child will probably begin to enjoy the sensual experience of letting it all hang out. In addition to [stimulating all of his senses](#), naked time also gives your baby total freedom of movement, unencumbered by one-piece outfits and bulky [diapers](#).

When your baby can sit up by himself for more than a minute or so, try rolling a big, colorful ball to him. At first (assuming you have reasonably good aim), your baby's body will just stop the ball without any active intervention on his part. But before long, your child will start anticipating and reaching out to stop the ball with his hands. Encourage him to roll the ball back to you. When he does, you'll have a real game going.

Read more on FamilyEducation: <http://life.familyeducation.com/play/baby/50549.html#ixzz37U9YFzy4>

To research some more (!...): Songs for tidying up and for lunch...

ACTIVITÉS POUR FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR :

7-9 mois

Tummy time (or in other words, just encouraging him to crawl!!...)

Banging two toys together

Banging hands on high chair

Musical instruments

Ripping paper

Putting baby on his side (and play)

Singing songs with accompanying hand motions

Finger-feeding Cheerios

Rolling a large ball to your baby.

Putting a graspable object (such as a rattle) in your baby's hand and tug on it very gently.

Hiding toys under cushions, letting your baby find them.

On a Roll

Babies learn to roll over on their own and don't need to be taught, but you can help to strengthen the muscles involved by laying your baby on her side and providing support from behind with a rolled up blanket.

Lay down adjacent to your baby and encourage reaching for you. Eventually, she will topple forward and be able to do so at will.

Extensions

When your baby can roll on her own, tempt repetitions with a favorite toy or by smiling and talking.

As your baby rolls over, gently roll her back so the movement is repeated, making it a game and talking about what you are doing as you go back and forth.

Helping the baby roll

You can help your baby learn how to roll (if he hasn't already started on his own). When he's lying on his back on the floor, take a knee in your hand and cross it over the other knee. After you've helped him flip the bottom half of his body, all he needs to do is flip his hips and his shoulders will follow. Support his hips in your hands and then gently rock them back and forth until you've built enough "momentum" to flip him over onto his belly. Pretty soon, he won't even need you to get him started anymore.

Echo Excitement

While you are out on a walk, stop at your mailbox, lift up your baby, and as you open the lid, shout inside. The echo is terrific and will bring surprised looks and more calling and echoes. It is likely that this will become a favorite destination for walks.

Can You Hear Me?

In this variation of peekaboo, you hide behind a piece of furniture. Call your baby by name, grabbing their attention before you pop out.

Peek-a-Boo 101

The activity: Lie down on your back holding the baby tummy-down on your stomach. Call his name and lift your head to see him. At the same time, raise him a little, encouraging him to lift his head. You can also place the baby on his tummy on the floor. Hold a brightly colored object in front of him, encouraging him to lift his head. Turn him over and move the same object slowly in front of his eyes to encourage him to follow the object visually.

The carpet crawl

Talk to the baby about the textures (rough, soft, cool, slippery, sticky, etc.) while she's experiencing them.

Touch Tour

Treat your baby to a bird's eye view of the world and a chance to touch things too high to reach. Carry your baby around at your eye level and name each object as you touch it. Include things like wall hangings, raised letters, doorbells, and stone or brickwork.

Fun with Faces

Babies love to explore the world through touch. Allow your little one to feel the different parts of your face and his stuffed animals' faces with his hands. Say the names of the parts of the face as he touches them, and direct your baby's hand to touch his own nose, mouth, ears, and more. Guide your baby's hands to your face while you speak and make facial expressions so that he can get to know how we use our faces to

Babies and Boxes

Boxes are so much fun! There's no need to buy fancy blocks to build your infant's motor skills. Wrap up some smaller boxes (such as cereal boxes or shoe boxes) with recycled newspaper or wrapping paper and allow your baby to handle them and learn to rip them open. She will love the sound of the paper ripping as she pulls on it. She will also enjoy stacking boxes, knocking them over, and rebuilding the stack with your help.

String Along

You can turn just about toy into a pull-along toy. Simply attach a piece of yarn or a shoelace to your baby's toy truck or the arm of his stuffed animal, and encourage your little one to give it a tug. He'll be delighted to see the effect of pulling his toy on a string! As he begins to crawl, put the string just out of his reach so that he has to move to grab it and reel-in his toy.

Silly Stuff

What could be better than making your baby laugh? It's not just good for your soul — it helps her

develop her sense of a humor, which is an important part of human communication. Pay attention to whatever your baby finds funny, and repeat it. Use props like funny hats, big sunglasses, and mirrors to make your baby giggle.

Testing Out Textures

As your baby begins to scoot and crawl, try laying rugs, blankets, or items with different textures on the floor for him to explore as he travels across them. Nubby carpet remnants, sticky contact paper, and noisy bubble wrap are just a few ideas. Also, carry your baby around and help him feel the textures of different surfaces, such as a cool brick wall or a round staircase banister.

Water Play

Splish splash! You don't have to save water play for bath time: Fill a small plastic tub with water and various squirty toys, plastic cups, kitchen ladles, and other items that you and your tot can use to make a splash. Non-toxic bubble bath adds another fascinating element to water play. Just remember never to leave your baby unattended near water, even for a moment.

Waterplay equipment such as empty squeeze bottles, plastic cups, boats, funnels, balls, floating objects, plant sprayer, sponge or dish rag, etc.

Pointing Power

It's not polite to point — unless you're a baby (or playing with a baby)! Carry your baby around and point to different objects and things while saying what they are. Even if your baby isn't showing signs of speaking or making many sounds yet, he is listening and observing as you speak. Point to things and ask, "What's this?" You'll be amazed one day when he is able to answer you!

Floating Catch

Get it! Gentle games of catch give babies a thrill — and help develop their hand/eye coordination. Gather some lightweight, colorful scarves and toss them in the air so that they float down in front of your baby and she can attempt to grab them. If you don't have scarves, you can use non-toxic bubbles in your game of catch.

Cupboard Fun

If your baby is on the move, he's surely curious to raid your cupboards. Instead of making them all baby-proof, leave one designated for play — it's a great way to allow some controlled exploration in the kitchen. Put some pots, pans, wooden spoons, and other safe objects within their baby's reach so that he can entertain himself while Mom or Dad is busy in the kitchen. You probably have a talented little drummer on your hands! Before you know it, baby will be stirring up imaginary meals, modeling his parents.

That Makes Three

Hmm... which toy is the best? Give your baby two toys so that he's holding one in each hand. Offer a third toy so that he can practice his decision-making skills: Should I exchange one of my toys for this other one? Can I try to hold all three?! It's a physical and mental exercise for your little guy.

...

Bang It and Shake It

Place the baby on the floor, using the Sit-U-Up as needed. Bang one of the Mini Edu-Blocks on the floor to attract the baby's attention. Encourage the baby to do the same, and praise the baby when she or he copies you. Next, shake one of the Suction Cup toys. Encourage the baby to do the same, and praise the baby when she or he copies you. Once the baby learns to hold a toy while banging or shaking it, sing a children's song or recite a nursery rhyme along with the sounds.

Tunes that work well include: Mary Had a Little Lamb and Farmer in the Dell.

Coos and Hugs

Hold the baby in your lap to play a cooing game. Hold one of the toys from the suction cup activity set in front of the baby's eyes. When the baby makes a cooing sound, coo back and give a gentle hug. After the baby tires of that toy, switch to one of the balls from the Giggle and Roll Set. Encourage the baby to make additional sounds.

Dancing Game

Tie a short piece of ribbon around the head of one of the ducks. Show the baby how you can hold and tug the ribbon to make the duck dance up and down. As you make the duck dance, move it side to side, back and forth, and up and down.

Dropping Game

Place duct tape around the top edge of the coffee can to cover any sharp edges. Place the baby on the floor, using the Sit-U-Up as needed. Place the coffee can on the floor in front of the baby. Place one of the blocks or manipulatives in the baby's hand. Hold the baby's hand over the can. Open the baby's fingers to let the toy drop into the can. When the toy hits the bottom of the can, say, "Boom!" Repeat several times until the baby learns to drop the toy independently. You may need to help the baby get the toy out of the can.

Find the Noise

Hold the baby in your lap. Shake a noisy item such as one of the toys from the Suction Cup Activity Set or one of the balls from the Giggle and Roll Set behind the baby's head out of her or his line of sight. Shake it slowly at first, then faster. As the baby searches for the toy with his or her eyes, praise and cuddle the baby.

Finger Puppets

Hold the baby in your lap. Using the cloth-covered "pieces" from the Baby's First Puzzle, place your index and middle fingers through the holes to be the puppet's "legs.. Face the Finger Puppet toward the baby and wiggle your fingers. Move the Finger Puppet around slowly so the baby can enjoy looking at it and reaching for it. Use the Finger Puppet to help you sing songs, tell stories, or just chat.

Follow the Animal

Hold the baby in your lap. Take one of the puzzle pieces from the Baby's First Puzzle and hold it in the air for the baby to see. Make the animal sound and slowly move the puzzle piece around allowing the baby to track the toy by sight and sound. Touch the puzzle piece to the baby's tummy, giving it a tickle. Repeat several times. Then give the baby the puzzle piece and move the baby's hand around in the air

while you make the animal sound. Touch the puzzle piece to your cheek.

Grab It

Place the baby in the Sit-U-Up on the floor. Place one of the toys from the Suction Cup Activity Set in front of the baby. Encourage the baby to reach for the toy and to explore how to free it from the floor. Allow the baby to continue to explore the toy when it is freed.

Handy Clap

Procedure Place the baby in the Sit-U-Up and sit on the floor close by so the baby can see you. Sing or chant songs and rhymes while you play with the baby's hands and fingers. Try one of the following Handy Clap games being sure to move the baby's hands gently as you play:

Pat-A-Cake

Pat-a-cake, pat-a-cake, baker's man, (clap baby's hands) Bake me a cake as fast as you can; (repeat clapping) Roll it (roll baby's hands) and pat it; (pat baby's hands) Mark it with a B. (draw a B in the middle of baby's hand) Put it in the oven for baby and me. (gently poke baby in the tummy)

If You're Happy

(clap baby's hands throughout the song)

If you're happy and you know it, clap your hands.

If you're happy and you know it, clap your hands.

If you're happy and you know it, then your hands will surely show it.

If you're happy and you know it, clap your hands.

Whoops! Johnny!

(Start by spreading baby's fingers open.)

Johnny (touch baby's pinky fingertip),

Johnny (touch baby's ring finger fingertip),

Johnny (touch baby's middle fingertip),

Johnny (touch baby's index fingertip),

Whoops! Johnny! (slide your finger down in between the forefinger and the thumb)

Whoops! Johnny! Johnny, Johnny, Johnny. (repeat motions going backwards)

Happy Feet

Place the baby in the Sit-U-Up and sit on the floor close by so the baby can see you and you can reach the baby's feet. Sing or chant songs and rhymes while you play with the baby's feet and toes. Try one of the following Happy Feet games being sure not to tickle them too much as this may become uncomfortable:

This Little Piggy

This little piggy went to market, (wiggle the big toe)

This little piggy stayed home, (wiggle the second toe)

This little piggy had roast beef, (wiggle the third toe)

This little piggy had none, (wiggle the fourth toe)

And this little piggy cried, "Wee, wee, wee!" all the way home! (wiggle the pinky toe)

Gobble Gobble

Wee wiggle, (wiggle pinky toe)

Two tickle, (wiggle next toe)

Three giggle, (wiggle next toe)

Four sniggle, (wiggle next toe)

Five-gobble! (pretend to gobble up baby's foot)

Pitty Pat Pony

Pitty pat pony, (pat the soles of your baby's feet)

Look at her toes. (hold baby's feet and wiggle them)

Here a nail, there a nail, (poke the bottom of baby's feet)

Gid-up and go! (pat the soles of your baby's feet again)

Hide and Seek

Place the Play Ring in the center of the floor. Put a couple of the boats from the Tug Boat Set into the small pockets on the inside edge of the Play Ring. Seat the baby inside the Play Ring facing the small pockets in the Play Ring. Be sure to keep your hand on the baby's back for support. Encourage the baby to explore the pockets with their hands to find the boats inside. Allow the baby to continue to explore placing items in the pockets and pulling them out.

Hold it Tight

Hold one of the small toys listed above in front of the baby's face. Touch the inside of the baby's hand with the toy. Help the baby close his or her fingers around it. Take your hand away allowing the baby to hold the toy. When the baby drops the toy, return the toy to the baby's opposite hand while speaking in soothing tones. As the baby's fine motor skills develop move from the easy to grasp toys such as the Baby's First Puzzle and the Click 'N Link pieces to toys that are more challenging to grasp and hold such as the Giggle and Roll balls and the Soft Toddler Blocks.

Kick, Kick, Kick

Lay the baby on a soft floor covering such as a rug or blanket. Place several toys near the baby's feet such as the Soft Toddler Blocks and balls from the Giggle and Roll Set. One by one place each item against the baby's feet. When the baby kicks a toy away congratulate the baby with soft positive sounds such as "Whee!" or "Wooo!"

Look, Look, Look

Place the baby on the floor in the Sit-U-Up. Sit facing the baby. Pick three toys from the list above and place them behind your back. Hold each toy up one at a time and tell the baby the name of the toy (boat, ball, block, or duck) returning them behind you. Then put each toy in the baby's hand, one by one, and repeat the name of the toy. Then say to the baby, "Where is the ball?" Pick up the ball and hold it in front of the baby and say "Here it is!" Repeat with all of the toys. You can vary the activity by picking up the wrong toy and then correcting yourself: "No, this is not the ball. This is the duck! Here's the ball."

Make it Spin

Place the baby on the floor, using the Sit-U-Up as needed. Place the Spinning Pop Pals in front of the baby. Take the baby's hand and place it on the toy's plunger pumping up and down. Tap the clear plastic window to draw the baby's attention to the bouncing balls inside. Allow the baby to explore the

toy independently, providing assistance as needed to make the toy balls bounce to entertain the baby.

Pounding Play

Place the Shape Sorting Pounder in the middle of an open space. Place the baby on the floor in front of the Pounder, using the Sit-U-Up as needed. Place the mallet in the baby's right hand showing her/him how to hammer on the toy appropriately. Encourage the baby to hammer on the right side of the toy direct across from his or her trunk. Then encourage the baby to hammer on the left side, across the middle of his or her body. Carefully observe the baby, so that he or she does not hit himself/herself or others with the mallet.

Prone Play

Lie on the floor and put the baby on you so that you are tummy to tummy. Talk to the baby in this position. Then change to a sitting position and lay the baby across your lap on her or his tummy. Put the Musical Roller or the Spinning Pop Pals in front of the baby and play with them to make interesting noises or sights. Then lay the baby on the floor in front of you so that the baby's hands are on the Aqua Duck. The sight of the toy moving by hand pressure will encourage the baby to lift up and pat the toy.

Rain Bath

Place a diapered baby sitting up in a baby bathtub without water. Fill the pail from the Super Sand Set with a small amount of water. Holding the screen over the baby's legs, pour some of the water from the pail through the screen so the baby can see and feel it as it pours out from the holes. Repeat several times until you have poured all of the water into the baby bathtub. Then use the shovel to scoop up some of the water to pour over the baby's legs again for a different sensation. Allow the baby to explore splashing in the water and using the shovel in the water. Try not to get water in the baby's eyes or face as he or she might not like it.

Note: Never leave a child unattended around water, no matter how small the amount.

Reaching

Hold the baby in your lap and give him/her a toy to hold such as one listed above. Allow the baby to play with the toy, shaking it around. Then, take the toy from the baby and hold it a little higher than his or her reach. Encourage the baby to reach for the toy, stretching her or his muscles. Be sure to praise the baby for reaching and to give the baby the toy as a reward.

Remembering

Place the baby on the floor, using the Sit-U-Up as needed. Sit facing the baby. Pick two different colored blocks and place them in front of the baby. Describe one block ("This is a red block") then place it out of the baby's line of sight (you can put it behind you or under a blanket. Make sure the baby sees you hide the block. Ask the baby where the block is ("Where is the red block?"). Encourage the baby to point toward the block. If the baby is correct, show him/her the block again and offer praise. If not, help the baby "find" the block. Repeat with the other block.

Rocking Rides

Seat the baby on the Rocking Puppy and place your hand on the baby's back for support. You may place a blanket in front of the baby to ensure that he or she does not bump his or her face against the handles. Gently rock the baby forward and back as you sing or recite the following rhyme. Repeat several times or as long as the baby enjoys playing. Be careful not to rock the baby too hard or too fast while holding him or her securely to prevent slipping.

To Market, to market

To market, to market, to buy a fat pig,

Home again, home again, jiggety-jig.

To market, to market, to buy a fat hog,

Home again, home again, jiggety-jog.

Rolling Fun

Lay the baby across the musical roller, on his or her tummy. Using your hand to guide the baby, gently roll the Musical Roller forward no more than 1/4 of a turn, talking to the baby as you go. Then gently roll the Musical Roller back. Repeat until the baby is tired of playing. Be sure to move slowly keeping a hand on the baby so she or he will not roll too fast or get hurt.

Rolling Surprise

Lay the baby on his or her back next to you on a soft surface on the floor. Pick two colorful toys from the list above that the baby enjoys looking at. Put one toy on each side of the baby. Tell the baby, "It's time to roll." Gently roll the baby over to one side so she or he can look at the toy and reach for it. Then roll the baby over to the other side so he or she can look at and reach for the other toy.

Note: Make sure the infant is placed on the floor or in a bed with the sides up to prevent falls and injuries.

Shake, Shake, Shake

Fill several small containers with a couple of small toys such as pieces from the Mini Edu-Blocks or Manipulative Set. Fasten the containers securely so that the baby cannot remove the contents. Give a container to the baby. Shake the baby's hand while saying "Shake, shake." Then give the baby a different container and repeat.

Note: Make sure that the containers are fastened very securely as these small pieces might become a choking hazard.

Squish, Squash

Place the baby on the floor on his or her tummy. Lay the Aqua Duck on the floor in front of the baby. Show the baby how to pat the mat making the toys float around. Allow the baby to experiment with different ways to squish the toy. Then hold the baby so that her or his feet just touch the mat.

Encourage the baby to pat his or her feet to make the toys float around again. As the baby learns to crawl, encourage the baby to crawl on the toy as well.

Three Blocks, Two Hands

Place the baby on the floor, using the Sit-U-Up as needed. Give the baby two blocks to hold, one in each hand. Take a third block and hold it out for the baby. The baby will learn to drop one of their blocks to take the new one.

Turn Over, Baby

Lay the baby on his or her back. Sit behind the baby's head and hold a small toy over the baby's face such as the puzzle pieces, a soft block, or a tug boat. When you have the baby's attention, move the toy to one side slowly allowing the baby to follow the toy with her or his eyes. Encourage the baby to grab for the toy. As the baby turns to follow the toy, gently push against his or her back to help the baby turn over.

Upsy-Daisy

Place the baby on a soft blanket on the floor and kneel at the baby's feet facing him or her. Place two cloth-covered "pieces" from the Baby's First Puzzle against the baby's palms and let her or him grasp them. As he or she does, wrap your fingers around the backs of the baby's hands. Very gently pull the baby into a sitting position saying "Upsy-Daisy" as you do. Be sure to hold on to the baby's hands in case she or he lets go of the toys. Move slowly so the baby doesn't get a neck injury. After the baby has had a moment to see your happy face and enjoy the game, lay the baby down and play again.

What Toy Is It?

Place the baby on the floor, using the Sit-U-Up as needed. Pick three toys from the list above and place them on the floor in front of you. Hold up each toy one at a time and tell the baby the name of the toy (boat, ball, block, or duck). Then ask the baby to pick up one of the toys ("Pick up the ball."). Help the baby find the right toy then congratulate him/her ("Yea! You picked up the ball!"). Repeat with all of the toys several times to help the baby learn the names of the toys.

Where's the Sound?

Give the baby a toy that makes a sound by shaking it. Help the baby shake it; then see if she/ he can shake it by her/himself. Watch to see if the baby's eyes focus on the source of the sound. Place the rattle in the baby's other hand and repeat. As the baby shakes the rattle say, "Shake, shake, rattle, shake."

Which Hand?

Place the baby on the floor, using the Sit-U-Up as needed. Sit facing the baby. Grab one Mini Edu-block and cover it with your hand. Open your hand to reveal the toy to the baby. Close your hand and ask the baby, "Where is the block?" Open your hand again to show the block to the baby. Repeat using your opposite hand. Encourage the baby to grab your hand to try to reach the block.

Wiggle Worm

Place the baby on a smooth floor on her or his tummy. Place one of the toys from the Suction Cup Activity Set a few inches from the baby's head. Call the baby's attention to the toy. Sitting behind the baby, press your leg or hands against his or her feet. The baby will push against you causing her/him to propel a few inches forward toward the toy. Keep moving the toy and pushing against the baby's feet until he or she has inched forward and covered some ground. Be careful not to move the baby too fast or let her/him bump into anything. Afterwards, allow the baby to explore the toy as long as he or she enjoys playing with it.

ACTIVITÉS D'ANIMATION POUR UN BÉBÉ : 7-9 MOIS

Stimulation intellectuelle

Lui parler le plus souvent possible

Lui parler et faire des pauses pour le laisser « répliquer »

Lui répondre en imitant les sons qu'il fait, et en rapprochant ceux-ci de syllabes « réelles », et en le faisant d'une façon drôle ou intéressante pour lui.

Permettre au bébé de jouer avec des jouets aussi variés que possible.

Décrire les jouets ou objets

Faire varier l'apparence de jouets ou objets

Tout compter

Lire relire un même **livre**

Lui faire écouter de la **musique**

Lui montrer des photos et lui présenter les gens ou choses qui sont dessus

L'initier à la connaissance des lettres, des chiffres et des couleurs

Disposer des objets près de lui mais juste assez loin de lui pour lui donner la motivation « d'aller le chercher »

Attacher une corde à un objet

Sortir sa langue (surtout si il nous tire sur l'oreille)

Lui souffler dessus, en le surprenant, à n'importe quel moment.

Réduire la sur-stimulation

<http://www.funnypedia.biz/bebe/bebe.html>

Montessori

Cache-cache derrière serviette ou foulard (peut être fait devant miroir)

Parcours sensoriel : 4 coussins (idéalement différents), moquette, tapis, paillason, papier bulle

Dur et mou

ACTIVITÉS D'ANIMATION POUR UN BÉBÉ (7-9 mois)

Afin de favoriser le développement moteur et la stimulation intellectuelle

<u>Stimulation intellectuelle</u> Lui parler, faire des pauses, lui répondre en imitant les sons qu'il fait. Permettre au bébé de jouer avec des jouets aussi variés que possible. Faire varier l'apparence de jouets ou objets Décrire les jouets ou objets Tout compter Lire relire un même livre Lui faire écouter de la musique Le faire jouer avec des instruments de musique Lui montrer des photos L'initier à la connaissance des lettres, des chiffres et des couleurs Attacher une corde à un objet Sortir sa langue (surtout si il nous tire sur l'oreille) Lui souffler dessus, en le surprenant, à n'importe quel moment. Cache-cache derrière serviette ou foulard (peut être fait devant miroir) <u>Activités cognitives et mnémoniques</u> Où suis-je ? (Can You Hear Me?) Trouve le son (Find the Noise) Suis l'animal (Follow the Animal) La cachette (Hide and Seek) Où est la balle ? (Look, Look, Look) Souviens-toi (Remembering) Cacher des jouets sous des coussins, débarbouillettes ou dans des poches de manteau, et le laisser les trouver	<u>Activités motrices et cognitives</u> Cela fait trois (That Makes Three) / Trois blocs, deux mains (Three Blocks, Two Hands) Quel est ce jouet ? (What Toy Is It?) D'où vient le son ? (Where's the Sound?) Quelle main ? (Which Hand?) Ça flotte ! (Floating Catch) <u>Activités d'interaction</u> Face à face (Fun with Faces) Les marionnettes (Finger Puppets) Chanter des chansons avec des mouvements de mains <u>Activités motrices de base</u> Taper ses mains contre une chaise ou une autre surface Rouler une balle vers son bébé C'est l'heure de se lever ! (Upsy-Daisy) Laisse le bébé jouer un peu tout nu <u>Activités sensorielles</u> Parcours sensoriel (The carpet crawl) Tour sensoriel (Touch Tour)	<u>Activités de manipulation</u> Cogner deux jouets l'un contre l'autre Mettre un objet dans la main de bébé, puis doucement tirer dessus Bébés et boîtes (Babies and Boxes) C'est bien ficellé (String Along) / La danse des marionnettes (Dancing Game) Shake, Shake, Shake Tape et brasse (Bang It and Shake It) Laisse tomber ! (Dropping Game) Déchirer du papier <u>Activités de « surpassement moteur »</u> Aider le bébé à se tourner (Helping the baby roll) Rouler, rouler ! (Turn Over, Baby et Rolling Surprise) Disposer le bébé sur son côté (et jouer avec lui) Hors d'atteinte (Reaching) <u>Activités associées à un contexte particulier</u> Les armoires (Cupboard Fun) L'écho c'est cool ! (Echo Excitement) Lui donner à manger des Cheerios
---	---	--

--	--	--

JEUX, ACTIVITÉS ET APPROCHES SUSCEPTIBLES DE FAVORISER LA STIMULATION INTELLECTUELLE ET LE DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ

Stimulation intellectuelle

Attacher une corde à un objet.

Sortir sa langue (surtout si il nous tire sur l'oreille).

Lui souffler dessus, en le surprenant, à n'importe quel moment.

Décrire jouets.

Faire varier l'apparence de jouets.

Disposer des objets près de lui mais juste assez loin de lui pour lui donner la motivation « d'aller le chercher ».

Lui montrer des photos et lui présenter les gens ou choses qui sont dessus.

L'initier à la connaissance des lettres, des chiffres et des couleurs.

Tout compter.

Lire relire un même **livre**.

Lui faire écouter de la **musique**.

Lui parler et faire des pauses pour le laisser « répliquer ».

Réduire la sur-stimulation.

Jouer au bonneteau.

<http://www.funnypedia.biz/bebe/bebe.html>

Dans un optique Montessori;

Cache-cache derrière serviette ou foulard (peut être fait devant miroir)

Parcours sensoriel : 4 coussins (idéalement différents), moquette, tapis, paillason, papier bulle

Faire différencier le dur et le mou

ACTIVITÉS POUR ENFANTS : de 10 à 18 MOIS

Stacking blocks

Little people

Scribbling

Putting something in a bottle

Ball of tape

Straws in a cup (or can)

Tissues in a box

Rolling a ball

Clapping hands

Hiding hands under blanket

Tossing socks (to each other, or in a box)

Crawling over you

Crawling into a tunnel

Playing with feet

String to object : touch body parts

Color cardboard + objects

Fitting shapes through cardboard holes

Dumping balls

Ice cubes

Guess which hand

Scattered objects : walk around, step over

Bucket : in and out

1,2 and 3 toys

Contact paper

Hiding a toy

Covering a toy with a shoebox

Wrapping aluminum foil around object

Unwrapping boxes

Piling pillows : baby on top

Walking around pillows

Covering baby with pillows

Fluffing around him : naming body parts

Covering face with blanket

Mirror : body parts

Objects shown and named, covered, identified by name or sound

Soft and hard

Position on floor in playful position

Lying on floor and calling baby to climb over

pierced plastic container
Mechanical arm

One Year

During the second half of his first year, your baby starts to get around on his tummy. Roll large balls toward, then away from him to encourage him to twist around and crawl, strengthening core muscles and promoting mobility. As he gains fine control over his hands, watch as he picks toys up in a pincer grasp and bangs two objects together. Offer him blocks and stacking toys, and encourage him to help with dressing. He likely babbles noisily now, copying the sound of an adult voice using nonsense words. He understands single words, so talk to him often in short phrases, naming objects and actions around the house. Work on standing by encouraging him to pull himself up and balance using sturdy furniture, and offer him push-along toys to encourage his first steps.

Between the ages of about seven and nine months, your baby will probably start getting into a hands-and-knees position for crawling. Even before he actually starts moving forward in this position, the rocking back and forth that he does is very important to his hand development. Holding himself up in that manner will not only strengthen his shoulders, hips, and trunk muscles, but it will also help to lengthen the muscles and tissues of his palm and fingers. Using his arms to balance himself as he moves through different positions will help develop the arches of his hand.

Your baby's grip is noticeably stronger now, and she can hold onto an object even as someone tries to tug it away from her. You may notice that she seems more interested in the items that she is holding as well, and this is because of her improved ability to visually focus on things and to pay attention to what she's doing. She is also now able to rotate her forearm, which allows her to turn things over and explore them from every angle. You will also see her begin to use her thumb to help when picking up smaller objects, and she can carry objects along with her as she crawls.

By about nine months, your baby should be able to point at things with his index fingers and begin trying to pick up Cheerios using only his thumb and index finger. His ability to release objects is much better, and he can now do so without needing wrist support. Because gross motor control is so much better now, he can focus more energy on using his two hands together to explore things.

Fine Motor Development Skills & Exercises for Babies 7 – 12 Months

Caregivers can let their babies explore smaller toys such as blocks or Little People figures, to practice different pinch and grasp patterns.

Finger-feeding Cheerios continues to be a great pastime, and caregivers will notice their babies becoming more successful with this task. Placing a single Cheerio in each section of an empty ice cube tray is a fun way to challenge your baby to use a two-fingered pinch.

As your baby becomes more mobile, allowing him to explore lower cabinets, shelves, or drawers allows him to practice reaching and grasping while also challenging him in positions of hands-and-knees and tall-kneeling.

Your baby will still enjoy container play, but will be even better at the dumping part. There are a lot of household items that will work for this purpose, because right now just about everything is new and interesting to your baby. Try using pots and pans, clean food containers, purses, cups, etc., and let your baby fill them with blocks, bean bags, clothespins, small food packages, utensils or rolled socks.

Looking at books is always a great way to spend playtime with your baby, and she will be better able to point at pictures in the book and to try to turn the pages. She will have more success turning board book pages at this stage rather than paper pages.

Toys with buttons that baby can push are fun at this age, as is pushing elevator buttons.

12 Month Fine Motor Skills

Between the ages of 10 and 12 months, you may notice that your baby starts to show a hand preference. She's really using her hands together now, but at this point you'll see her use one hand to hold an object still while trying to move part of it with the other. She's now using her hands to push, pull, squeeze and rotate objects, and may be able to pull her socks off.

By about 12 months, your baby will probably be able to pinch small objects using the tip of his index finger and his thumb. He will be more successful with finger-feeding, and even more motivated to use a spoon by himself.

Fine Motor Development Skills & Exercises for Babies 10 – 12 Months

This is a good time to introduce scribbling, allowing your baby to use a large crayon or marker. It may help to tape the paper to the table, since your baby is not yet able to hold the paper still. Don't worry that your baby isn't holding the crayon or marker the "right way."

Songs that involve hand or finger play are fun at this age, for example "Itsy Bitsy Spider," and "The Wheels on the Bus."

Your baby might be able to stack large blocks and pull apart large Mega Blocks or Duplo Legos.

Place a Cheerio or Goldfish cracker inside a small bottle and challenge your baby to get it out by dumping it.

Finger-painting is great at this age. If your baby is determined to 'eat' the paint, use a food instead, such as whipped cream, yogurt, Jello pudding or baby food. Works of art can be produced right on the table top, a placement, or high chair tray to make clean-up easier.

At one year, most toddlers can accomplish the following fine motor skills

Reach, grasp and put objects into mouth

Pick things up with pincer grasp (thumb and one finger)

Transfer objects from one hand to the other

Drop and pick up toys

Bang two objects together

Release objects (purposefully)

Put objects into and take objects out of containers with large openings

Pinch small objects, such as a Cheerio, with thumb and pointer finger

Bite and chew toys

Hold a spoon

Hold out an arm or leg to help with dressing

Parenting Tips for Fine Motor Skills:

You can help with baby developmental milestones. Suggested play to help an infant 8 to 12 months of age develop fine motor skills:

To encourage reaching with one arm, use small toys, as large toys encourage two-handed reach. Present a cookie and wait for reach, place a toy key ring over your infant's toes, and use bubbles to encourage reach.

To promote banging objects for play, offer items such as a spoon, rattle, tray, pot, or pans. Bang a squeak toy against a table.

To promote wrist movements, use colorful wristbands with bells attached to the wrists. Banging, mouthing, and shaking objects helps encourage wrist movements.

To encourage transferring toys, offer a ball of masking tape. Place it in your infant's hand to see if your child will attempt to pull it off with the other hand. During a meal, offering your baby a spoon is great for promoting transfer. Or stick a Cheerio to one of your infant's hands to see if they will remove it with other hand.

To promote picking up small objects, use cooked pasta or cubed Jello Jigglers placed on a highchair tray. For a fun challenge, provide finger foods (offered toward the thumb side of your infant's hand).

Let your baby paint with food. Yogurt, soft mashed carrots, or any other type of soft, smooth food is the perfect consistency for doing some finger painting. Of course, licking your baby's fingers is part of the fun!

Have your baby work for his or her meal. Pulling cooled noodles apart is a fun way to practice using his or her fingers.

Have fun in the tub. Plastic cups, pitchers, measuring cups and sponges let your baby practice holding, pouring, and squeezing (not to mention making it fun to take a bath!).

When supported, a sitting child will follow you with his or her eyes, reach and grasp for objects, drop objects, hold onto small objects, bring hands to mouth, and place both hands on a bottle when being

bottle fed.

To promote pincer grasp development, encourage pulling tissues from a box, pegs from a board, or a straw from a cup.

To promote banging objects together, use blocks, spoons, small plastic cups, plastic rings from ring stacker toy.

To promote taking items out of containers, use these items for containers: shoe box without lid, butter tub, pots, pans, and toy buckets. Use these items to fill the container: blocks, pop beads, bean bags, Lil' people.

At mealtime, place finger foods into an empty butter cup, and at bath time, use cups filled with water to dump into tub.

To promote more wrist movements, encourage waving "hi" and "bye." Finger paint with pudding using a whole, open hand.

To encourage voluntary release, roll a ball back and forth together. Let your baby grasp and release sand, grass, pasta, etc.

To promote poke and probe using index finger, explore holes of toy dial phone, holes of a peg board, encourage pushing buttons such as doorbells or keys of a piano.

Babies love to clap. Help your baby bring his or her hands together and clap. Then hide baby's hands under a blanket. Your baby will enjoy watching his or her hands go away and come back.

Some babies love to rip paper. If that sounds like your baby, get a big basket and some old magazines and let him or her rip, shred, and tear his or her way to happiness. (If your baby is more interested in putting wads of paper in his or her mouth, put the basket away and try again in a few weeks.)

Learn how to twist. Let your baby watch you put Cheerios or another type of cereal into a twist top or snap-top container. Show your baby how to open it. After a few tries, your baby will be able to do this independently.

Play catch. Make a ball out of a pair of socks. Sit close and toss it to your baby. Your baby probably cannot catch the ball, but it will enjoy trying and chasing after it.

Read before bed. Your baby will enjoy listening to you read and looking at the pictures in simple baby books. Keep those fingers working by having your baby help you turn the page.

Crawling Fun

Set up several of the toys listed above for the babies to crawl around, over, under, or through. After the baby has learned to crawl over toys such as the Aqua Duck, then place a few large toys for the baby to crawl around such as the Rocking Puppy or Workshop bench. Place the baby next to the Sand and Water Table for the baby to crawl under it. Then build a wall with the Soft Toddler Blocks; encourage the baby to crawl through the wall, knocking it down.

Happy Feet

Place the baby in the Sit-U-Up and sit on the floor close by so the baby can see you and you can reach the baby's feet. Sing or chant songs and rhymes while you play with the baby's feet and toes. Try

one of the following Happy Feet games being sure not to tickle them too much as this may become uncomfortable:

Baby Basketball

Place the Mini Shoot Around in the center of an open space inside or outside. Help a toddler stand about a foot away from the basket (moving forward or backward one or two steps depending upon the child's age and coordination). Give the toddler the ball and encourage her/him to throw the ball into the basket.

Baby's House

Move the Sand and Water table to an open space inside or outside. Place the covers over the two bins to prevent spillage. Cover the table with a sheet or blanket to form a house, fort, cave, or space ship. Fold back a corner to make a door. (If any toddler is fearful of the dark, you may leave one side or corner uncovered to let in more light.) Invite the toddlers to go inside. If the space is dark, you may allow them to enjoy the house with a flashlight.

Ball Bop

Tie a string around the mesh ball from the Giggle and Roll Set and hang it from the ceiling within the reach of the toddlers. Call out a different body part for the toddlers to use to hit the ball including: head, nose, ear, arm, hand, finger, leg, knee, and foot.

Ball Play

Sit on the floor opposite a toddler about two feet away. Using a ball from the Giggle and Roll Set, roll the ball to the toddler. Encourage the toddler to roll the ball back to you. Then repeat using a different ball from the set. Talk to the toddler about the differences in the balls. Continue until you use all the balls from the set. Allow the toddler to pick his or her favorite ball to continue play.

Body Art

Place the Sand and Water Table outside. Put a shallow amount of warm water Sand and Water table bin. Remove a toddler's shirt (down to the diaper) and let the toddler play with the water. Then, place a dot of body paint on the toddler's arms. Spread the color with your fingers and encourage the toddler to do the same. Add other colors to other body parts—hands, neck, shoulders, chest, and back. Let the baby spread the colors around then wash them off and play again. Name the colors as you apply them to the toddler as well as the names of the body parts.

Boom, Boom Down

Place a basket of Soft Toddler Blocks in the center of an open space. Help the toddler build a tower of blocks stacking one on the other. When you have 3-4 blocks stacked, say "1, 2, BOOM, BOOM, DOWN!" On the word "DOWN" knock down the blocks. Repeat several times letting the toddler knock the blocks over. Most toddlers will have difficulty waiting for more than three or four blocks before knocking them over. Help them practice waiting so that you can stack the blocks even higher before knocking them over.

Clip the Can

Clean out a large metal can that has had its lid removed. Place tape around the top edge to cover any sharp edges. Set the can in front of a toddler with several links from the Click 'N Link Set. Show the toddler how to slide the links on the top edge of the can. Help the toddler place the remaining links on

the can. Talk with the toddler, describing the links as he or she places them in the can.

Color Game

Place pieces of construction paper in four basic primary colors (red, yellow, green, blue) on the floor. Tell the toddlers the names of each color while pointing to the appropriate piece of paper. Give the toddlers one of the toys from the list above and ask them to put it on the paper with the same color. (“This is a BLUE toy. Let’s put it on the BLUE paper.”) Help them match the toy to the appropriate piece of construction paper being sure to name the color. Continue placing toys on the construction paper until at least one toy is on each sheet of paper.

Color Search

Give each of the toddlers a block. Help the toddlers find something in the room that is the same color. Praise the toddler for finding an object with the matching color. Next give the toddler a different colored block and have him/her search for another object that matches the new color.

Color Walk

Ensure that the large toys listed above are spread around the room. Encourage a toddler to select one of the Soft Toddler Blocks for a reference color. Tell the toddler the name of the color of the block he or she selected. Ask the toddler to help you find a toy around the room that is the same color as the block. Taking the block walk with the toddler to one of the large toys listed above providing support for the toddler to walk as needed. When you reach the toy, place the block next to the toy and ask the toddler if the toy matches the color.

If the toy matches, thank the toddler for helping you to find a matching color. If the toy does not match, proceed to another toy. Continue looking for additional toys that match in color as long as the toddler is interested.

Drop Box

Trace the shapes on the lid of a shoebox. Using the craft knife carefully cut out the shapes just a little larger than the outline. Give the toddler one of the shapes. Holding his or her hand, show the toddler how to fit the shape through the hole. Allow the toddler to try to put the remaining shapes in the box. When the shapes are in the box, show the toddler how to open the box and to remove the shapes. As the toddler fits each shape through the matching hole, name the shape as well as its color.

Dump the Balls

Place all of the balls from the Giggle and Roll Set into a basket (or box). Hold the basket about one foot from the floor and dump the balls out. Encourage the toddlers to gather the balls up and to put them back in the basket. Repeat several times, each time holding the basket higher. Note: Be sure to have the toddlers stand back before dumping the balls so that they do not get hurt. Describe the balls as you play. Example: “That’s the big red ball.”

Finger Friends

Draw funny faces on the fingertips of a glove with the pens. The faces can represent anyone—family members, animals, classmates, etc. Sit inside the Play Ring. Slip the glove onto your hand. Hide your arm behind the Play Ring for a puppet show, a song, or a fingerplay such as the one below. Encourage

the toddlers to mimic your movements,

(Hide both thumbs under your fingers)

Where is Thumbkin? Where is Thumbkin?

Here I am! (bring out one thumb) Here I am! (bring out other thumb)

How are you today, sir? (one thumb bows to the other)

Very fine, I thank you! (other thumb bows back)

Run away! (hide one thumb) Run away! (hide other thumb)

Additional Verses:

Where is Pointer?

Where is Tall Man?

Where is Ring Man?

Where is Pinky?

Frozen Fun

Gather several pieces from the Manipulatives Set into a plastic bowl. Fill the bowl with water and freeze. When the water is completely frozen, fill a bin in the Sand and Water Table with warm water and place the ice from the container in the water. Let the toddlers explore the properties of the ice in the water and help them try to figure out what happens as the ice melts. Make sure to keep the water warm enough for the children to play in by adding more warm water as the ice cools the water temperature.

Guess Which Hand

Sit in front of a toddler showing him/her a small block that you have in your hand. Close both hands into fists. Ask the toddler to choose the hand with the block in it. If the toddler chooses the correct hand, clap and cheer for her/him. If the toddler chooses the incorrect hand show the toy and play again.

Hammering

Set out the hammer, markers, and blocks of Styrofoam for the toddlers (a large block for a group and small blocks for individuals). Show the toddlers how to hammer a marker into the Styrofoam using the following steps. First, hold a marker in one hand and the hammer in the other. Place the marker against the Styrofoam and lightly tap it with the hammer until it can stand on its own. Then take your supporting hand away and hammer harder until the marker is the rest of the way in. For older children, you can paint the Styrofoam (using tempera paint mixed with glue) in different colors to match the markers. Then have the children hammer the matching marker into that space on the Styrofoam.

Happy!

Procedure

Place the Play Ring in the center of the floor. Seat the toddlers near the inside and outside edge of the Play Ring. Sing the following song and help the toddlers move the appropriate body part. Show the toddlers how to use the Play Ring for support particularly when standing to stomp and bend at the knees. If You're Happy and You Know It

If you're happy and you know it, clap your hands.

If you're happy and you know it, clap your hands.

If you're happy and you know it, then your hands will really show it.

If you're happy and you know it, clap your hands

Additional verses

If you're happy and you know it, stomp your feet.

If you're happy and you know it, nod your head.

If you're happy and you know it, wave your arms.

If you're happy and you know it, bend your knees.

If you're happy and you know it, blow a kiss.

Hide and Seek

Place the Play Ring in the center of the floor. Put a couple of the boats from the Tug Boat Set into the small openings in the top of the Play Ring. Place the toddler inside the Play Ring facing the small openings in the Play Ring. Encourage the toddler to explore the openings with his or her hands to find the boats inside. Allow the toddler to continue to explore placing items in the openings and pulling them out. Talk to the toddler about what her or she finds in the openings.

High Steps

Scatter several Soft Toddler Blocks on the floor in an open space. Hold the toddler's hand as he or she walks around the area. Direct the toddler to one of the blocks. Encourage the toddler to step over the blocks. As the toddler increases in coordination, increase the size of the block pile.

In and Out

Give the toddlers buckets from the Super Sand Set and a handful of toys from the Manipulative Set. Show the toddlers how to put the toys in the buckets and say "In." Model dumping the toys out and say "Out." Allow the toddlers to continue to fill and to empty the buckets to explore the concepts of in and out.

Jolly Juggler

Gather three toys from the list above that are easy to grasp and are not too heavy. Sit on the floor in front of the toddler and place the toys behind you out of the baby's sight. Offer the toddler one of the toys and let him/her explore it for a few moments. As she or he holds one toy, offer the toddler a second toy for the other hand. Watch the toddler's reaction. The toddler may take the second toy and continue holding the first toy, one in each hand, or release the first toy and only hold the second toy. If the toddler drops the first toy, show the toy again and encourage him/her to pick it up. Try to get the baby to hold two toys, one in each hand, and then offer a third toy. Watch the toddler's reaction. The toddler may release one toy, both toys, or hold both toys and try to figure out how to pick up the new toy! Let the toddler solve the problem anyway she or he wants

Rainmaker

Using a metal skewer or one blade of a pair of scissors, punch several holes in the bottom and sides of a plastic container. Fill one of the bins in the Sand and Water Table with cool water. Give the plastic container to a toddler. Show the toddler how to fill the container with water and to lift it out of the water for it to "rain" into the bin. Be sure to help the toddler keep the container over the Sand and Water Table to prevent spills. Note: Provide a variety of plastic containers, ranging from very small to medium, to support the development of the toddlers' arm strength. Talk to the toddler about the "rain." "How does it feel? What happened to make it "rain"?"

Ramps

Fold a piece of cardboard to make a small ramp. Place the ramp in the center of an open space inside or

outside. Encourage the toddler to pull the Quack-Along Ducks around the room then over the ramp. Talk about how it feels to pull the ducks as the toddler and the ducks take a trip around the room or in the playground.

Scooping Toys

Fill one of the bins in the Sand and Water Table with cool water. Place a lid on the other bin and set a pail from the Super Sand Set on top. Place several Mini Edu-Blocks and tug boats in the water. Provide the toddler with a ladle and a strainer. Encourage the toddler to use the ladle or strainer to scoop up the floating toys and to transfer them to the pail. Be sure to help the toddler keep the tools over the Sand and Water Table to prevent spills. As the toddler scoops up the toys, talk about them with her or him. Use descriptive words.

Sock Ball

Collect pairs of socks and roll them into tight balls. Set the Mini Shoot Around in the middle of the room. Place the balls in a basket. Have the toddler sit or stand one to two feet away from the Mini Shoot Around next to the basket. Encourage the toddlers to pick up and toss the sock balls at the Mini Shoot Around. Help the toddler get a sock ball into the goal and cheer for his or her successful shot.

Sorting Blocks

Give the toddlers a pile of Soft Toddler Blocks with one basket for each color. Place one block in each color in a different basket. Ask the toddlers to help each other finish sorting the blocks into baskets. After the toddlers have sorted the blocks, give a great group cheer!

Squeezing Sponges

Take several sponges and cut them into a variety of shapes. Show the toddlers the sponges and place them in the water bin of the Sand and Water Table. Show the toddlers how to squeeze the water out of the sponges. You can pour food coloring into the water to add interest. Talk with the toddlers about "squeezing" the sponges and the different colors of the water if you add food coloring.

Sticky Toys

Cut off a two-foot length of clear contact paper. Peel off the protective back layer and place it sticky-side up on the floor. Place a few toys from the Manipulative, Mini Edu-Blocks, and Click 'N Link Sets on the sticky paper. Set the toddler near the toys and try to lift a toy from the paper to show that you are having trouble. Ask the toddler for help. Watch the toddler as she or he tries to figure out what is happening and how to get the toys off the paper. Watch the toddler carefully to ensure that the paper does not become stuck on his or her face. Help the toddler if she or he gets frustrated by showing how to release the toys from the paper. Describe the events to the toddlers as they happen, naming the toys and how the contact paper feels to the touch.

Toy Hide and Seek

Sit on the floor and play with a toddler using a toy from the list above. Then take the toy and say "Now, I'm going to hide the toy." Then "hide" the toy while the toddler watches. Ask the toddler to find the toy and congratulate her/him when the toy is found. If the toddler does not understand what you want, hold the toddler's hand and guide him or her to find the toy. Repeat until the toddler can find the toy independently or as long as the toddler is interested.

Tunnel Trip

Open the ends of a large appliance box to make a tunnel. Place the toddler at one end of the tunnel with the Wide Tracker Activity Walker. Encourage the toddler to push the toy through to the other end of the tunnel. Call to the toddler to encourage her/him to come back through the box. If the toddler needs help getting all of the way through, gently support his or her arms through to the other side. Repeat several times.

Walking Tall

Place the Activity Walker in the center of an open space inside or outside. Stand behind the toddler and help her/him to push the walker around space. Give less and less support as the toddler begins to walk more independently. Eventually, when the toddler can walk without assistance, create an interesting challenge by tying a ribbon around the handle of the Activity Walker. Encourage the toddler to pull the Activity Walker around the space by the ribbon.

Where Did It Go?

Sit in front of a toddler on the floor. Place a Tug Boat on the floor and turn the shoebox upside down over the toy. Ask the toddler, "Where did the tug boat go? Can you find it?" If the toddler needs help, tap on the box, peek underneath, or sing the words below to the tune of "Frere Jacques." Where's the tug boat? Where's the tug boat? Can you find it? Can you find it? Look under the box. Look under the box. There it is. There it is.

Wrap It Up

Provide a toddler with sheets of aluminum foil. Show the toddler how to place one of the ducks from the Quack-Along Ducks Set in the center of the foil and to wrap the remaining foil around the toy. Assist the toddler as needed while talking about what she or he is doing. Repeat the process with tissue paper and describe the difference of aluminum foil to tissue paper.

Pile Them High

Deciding where to place things makes this activity fun and is an early lesson in balancing. Show your baby how to stack the boxes and then hand them to him, one at a time, encouraging and assisting with the stacking.

Extensions

- 5) Pile the boxes up and knock them down, encouraging your baby do the same. Exclaim playfully and repeat.
- 6) Pile the boxes up and top them with a favorite soft toy before tumbling them over.
- 7) Put a box behind a chair, letting your baby see you place it there. It is likely that your baby will scoot over to retrieve it so you can continue the game.

Beanbag Toss

- 4) Physical games encourage decision making about when and how to move the body. Tossing objects at a target can give your toddler both pleasure and confidence. Make beanbags to toss by filling plastic sandwich bags (doubled, and sealed with plastic tape) or old socks tied off at the end.
- 5) Store the bags out of reach when finished.

Extensions

- 5) Sit across from your toddler with your legs wide open and toss the beanbag back and forth into each other's laps.

- 6) For an easier beginning game, stand over the basket and drop them in.
- 7) Take turns tossing the beanbags into the laundry basket. Help your toddler lift the basket and empty out the beanbags.
- 8) Put your toddler into the laundry basket and toss the bags into her lap.
- 9) Sit across from each other and toss the bags gently back and forth.

Buzzy Bee

3. Communications can be fun when they are silly. While holding your baby on your lap, move your fingers around in the air and make a buzzing sound.
4. Make the buzzy bee land on your baby's tummy with a tickle.
5. Repeat for as long as your baby is interested.

Extensions

- Make the bee stop dramatically and then suddenly go again.
- At mealtime, pretend to let the bee eat some of the food.
- Make other sounds with your mouth as you draw the baby toward your face.

Early Conversations

Babies are fascinated with faces and voices, and your first communications are through the sounds you make and the nearness of your face. It doesn't matter what you say, as long as you are up close and personal, so chatter away

Extensions

- Take the baby's hand and run it gently over your mouth, hair, eyes, and nose, talking about what you are doing.
- Repeat, using your hand on the baby's face.
- Watch carefully and repeat any sounds the baby makes, responding enthusiastically with your attention, smiles, and laughter.
- Bounce the baby to the rhythm of your words, particularly as you repeat phrases and sounds.
- Use nursery rhymes as you play. They have a rhythm and cadence that children have loved for hundreds of years.

Unwrap It

Babies love to unwrap boxes, and you can cater to that joyful activity by wrapping a few to be torn open.

Extensions

- Enclose small favorite belongings like blankets, books, or toys.
- Substitute the newspaper comics for wrapping paper.
- Wrap a few pieces of cereal or crackers inside.

Pillow Fun

9. This activity needs little more than your encouragement to provide giggles and smiles. Pile the pillows in the middle of the floor and put your baby on top of them.
10. Fluff the pillows around her body so it feels soft and talk about what you are doing as you play.

Extensions

- Cover your baby (except for her face) with pillows so the soft weight is felt.
- Fluff a small pillow on your tummy and then on your baby's. Repeat gently with other body parts as you talk about what you are doing.

- Gently roll your baby across the pillows.

Climb Aboard

4. By positioning yourself on the floor in a playful position, you invite a decision to participate.
5. While lying on the floor, call your crawling baby to come play with you.
6. Let your baby approach and initiate the rest of the game, such as climbing on top of you.

Extensions

- Cover your face with a small blanket or pillow and play peekaboo, allowing your baby to remove the cover.
- Say, "Want to go up?" and lift your baby into the air.
- Invite your baby to lie down next to you to giggle and play.

Wheelbarrow Fun

You can help your baby gain upper body strength by gently lifting the legs while she is in the tummy position, encouraging her to move forward with the hands, if interested. This should feel good and be quite enjoyable if the baby is physically ready and if you are careful not to overdo.

Extensions

- Do this activity while moving toward a mirror that can be seen at that level.
- Scoot toward a pillow laid out on the floor and collapse onto it.
- Do this activity to retrieve a slow moving ball.

Calm Down

Directions

To get your child to listen to you, get down on their eye level and speak slowly while making eye contact. Keep what you have to say simple and short.

Extensions

- The next time you are shopping and see a child fussing about something, talk quietly to your child about her behavior.
- Practice making eye contact with your child by a silly game of staring into each other's eyes.

FICHES D'ACTIVITÉS POUR JEUNES ENFANTS

1) ON BOUGE

Concert avec des cuillères

Tape sur des contenants vides (chaudron, boîte de carton, contenant de crème glacée, contenant de lessive) avec des cuillères, en suivant le rythme d'une musique que tu aimes.

Activité complémentaire

Varier les sons produits par les contenants en ajoutant différents éléments à l'intérieur (ex. : une couverture dans la boîte de carton; des pois chiches secs dans le contenant de crème glacée; de l'eau dans le gros contenant de lessive). Assurez-vous que les contenants sont bien scellés.

Course amusante

Boules de papier, séparées en deux paquets égaux, mettre 2 contenants en face des deux paquets de boules de papier, course entre deux partenaires : porter une boule à la fois dans le contenant, le premier qui a fini a gagné.

Activité complémentaire

Ramasser les boules de papier et les mettre dans une taie d'oreiller. Votre enfant pourra ensuite s'amuser à la lancer ou à taper dedans pour se défouler ou libérer un trop plein d'énergie.

La poche de patates

À partir de 1 an et lorsque l'enfant peut se tenir fermement après vous pendant que vous bougez.

Position du parent :

Debout, dos bien droit.

Position de l'enfant :

À cheval sur votre dos, ses bras autour de votre cou et ses jambes entourant votre taille.

Mouvement

Niveau A

Marchez en gardant les genoux légèrement fléchis.

Assoyez-vous et relevez-vous autant de fois que cela est possible pendant votre marche.

Niveau B

Même mouvement qu'au niveau A, mais marchez en faisant des plus grands pas et en fléchissant davantage le genou avant.

Variante

Vous pouvez aussi placer l'enfant sur vos pieds, dos ou face à vous. En vous tenant fermement l'un et l'autre, tentez de faire les plus grands pas possible.

L'ascenseur

À partir de 1 an et lorsque l'enfant peut se tenir fermement après vous pendant que vous bougez.

Position du parent :

Assis sur une chaise, dos bien droit, coudes près du corps.

Position de l'enfant :

Assis, dos à vous, appuyé contre vous. Tenez l'enfant par la taille.

Mouvement

Niveau A

Soulevez l'enfant, jusqu'à ce que sa tête arrive à la hauteur de la vôtre. Gardez le dos droit en resserrant les abdominaux et évitez de pencher vers l'avant.

Redescendez l'enfant à la position de départ en gardant le dos bien droit.

Niveau B

Soulevez l'enfant au-dessus de votre tête, en dépliant vos bras vers le haut.

Redescendez l'enfant à la position de départ en gardant le dos bien droit.

Le crabe

À partir de 1 an et lorsque l'enfant peut se tenir fermement après vous pendant que vous bougez.

Position du parent :

À quatre pattes, face au plafond.

Position de l'enfant :

Assis sur votre bas-ventre, les jambes de chaque côté de votre taille. Assurez-vous que l'enfant se tient bien à vos épaules ou à vos vêtements.

Mouvement

Niveau A

Montez doucement les fesses le plus haut possible et redescendez sans toucher au sol.

Niveau B

Marchez à quatre pattes sans que vos fesses touchent le sol. Assurez-vous que l'enfant se tient bien à vos épaules ou à vos vêtements.

Le petit navire

À partir de 1 an ou lorsque l'enfant marche à 4 pattes

Position du grand-parent :

À quatre pattes.

Position de l'enfant :

Dans la même position devant vous.

Mouvement

En contractant les abdominaux, allongez une jambe vers l'arrière. La jambe doit être alignée avec le dos et la tête. L'enfant exécute le même mouvement s'il en est capable.

Progression 1 : Lorsque vous allongez la jambe, allongez aussi le bras opposé vers l'avant et tapez dans la main de l'enfant. L'enfant peut essayer d'exécuter le mouvement ou simplement taper dans votre main.

Progression 2 : Effectuez le mouvement de la progression 1 et maintenez la position pendant 5 secondes en tapant dans la main de l'enfant.

Chantez ce refrain bien connu pendant l'exercice!

« Il était un petit navire, il était un petit navire
Qui n'avait ja, ja, jamais navigué, qui n'avait ja, ja, jamais navigué
Ohé, ohé...
Ohé, ohé matelot, matelot navigue sur les flots
Ohé, ohé matelot, matelot navigue sur les flots.»

Le pont d'Avignon

À partir de 1 an ou lorsque l'enfant marche à 4 pattes

Position du grand-parent :

Debout, les pieds espacés à la largeur des épaules, une main en appui sur le dossier d'une chaise.

Position de l'enfant :

À quatre pattes devant vous, en attente du signal de départ.

Mouvement

Effectuez la séquence suivante pendant que l'enfant passe entre vos jambes le plus grand nombre de fois possible.

Montez sur la pointe des pieds et redescendez.

Soulevez les genoux l'un après l'autre une fois en alternance.

Progression 1 : Effectuez la séquence sans appui sur le dossier de la chaise.

Progression 2 : Effectuez le mouvement de la progression 1 en augmentant la vitesse d'exécution.

Chantez ce refrain bien connu pendant l'exercice!

« Sur le pont d'Avignon, l'on y danse, l'on y danse
Sur le pont d'Avignon, l'on y danse tous en rond »

L'enfant bionique

À partir de 1 an et lorsque l'enfant peut se tenir fermement après vous pendant que vous bougez.

Position du parent :

Couché sur le dos, genoux fléchis, bras tendus au-dessus de la tête. Tenir les pieds de l'enfant dans vos mains.

Position du ou de la partenaire :

Debout à la tête du parent, soutenir l'enfant sous les bras. Tout le long de l'exercice, garder le dos droit et suivre le mouvement de l'enfant en fléchissant les genoux.

Position de l'enfant :

Debout dans les mains du parent, face au partenaire.

Mouvement

Fléchissez les coudes jusqu'à ce que l'enfant soit au-dessus de votre tête.

Revenez à la position de départ.

Le partenaire suit le rythme du mouvement et soutient toujours l'enfant.

Changez les rôles.

Parcours d'obstacles

Demande à un adulte de placer au sol une couverture, une chaise, deux boîtes de mouchoirs et un morceau de carton. Amuse-toi ensuite à passer sous la couverture (1), sous la chaise (2), puis à chausser les boîtes de mouchoirs (3) pour te rendre au morceau de carton qui termine le parcours (4)!

Activité complémentaire

Créer un nouveau parcours pour votre enfant à l'extérieur, sur du gazon. Voici des idées de matériel à utiliser : des couvercles de plastique, des boîtes de mouchoirs, une couverture et des objets variés (manteau, casquettes, souliers...).

ON JOUE**Aujourd'hui, je me déguise!**

Procurez à votre enfant des vêtements et des accessoires usagés dont il pourra se servir pour se déguiser. Grâce à cette activité, votre enfant développera à la fois son imagination et sa motricité fine.

On a besoin :

- d'un assortiment de vêtements et d'accessoires usagés (chaussures, vestons, tabliers, pantalons, chapeaux, etc.). Inclure des vêtements typiques d'autres cultures, si possible.
- Se déguiser contribue au développement de la motricité fine.

Comment faire?

- Remplir une grande boîte ou un coffre de vêtements et d'accessoires que l'enfant pourra utiliser pour se déguiser.
- Grâce à cette activité, il pourra s'exercer à s'habiller seul en plus de s'amuser.
- Prévoir un grand miroir dans lequel l'enfant pourra s'admirer et vérifier s'il a enfilé correctement son déguisement.

Bébés au galop!

Voici une comptine qui fera « galoper » de bonheur votre tout-petit. Si votre enfant est un bébé, installez-le sur vos genoux et faites-le sautiller au rythme de la comptine. S'il est d'âge préscolaire, invitez-le à faire de même avec sa poupée ou sa peluche.

Assis sur ton cheval
Tu galopes, tu galopes

Assis sur ton cheval

Tu galopes et...

Pataclap!

Comment faire?

Installer l'enfant sur ses genoux, face à soi. Réciter la comptine en le faisant sautiller sur ses genoux (s'il s'agit d'un nourrisson, s'assurer qu'il peut tenir sa tête seul).

En prononçant le mot « Pataclap! », ouvrir les genoux et baisser légèrement l'enfant afin de lui donner l'impression qu'il va tomber.

Faire cela très doucement les premières fois afin d'éviter d'effrayer l'enfant.

On peut procéder de la même manière pour un enfant d'âge préscolaire ou lui proposer de réciter la comptine lui-même en faisant sautiller une poupée ou une peluche sur ses genoux.

Bulles de savon maison

Demandez à votre enfant de compter le nombre de bulles ou de décrire leur forme.

Chanter ensemble

Âge suggéré: 12 - 24 mois

Chantez avec votre enfant quand vous le nourrissez, quand vous l'habillez et en vous promenant. Vous n'avez pas besoin de bien chanter : pourvu que vous aimiez le faire. Chantez des chansons traditionnelles ou inventez-en. Incluez le nom de l'enfant dans la chanson, ou chantez à propos de quelque chose qui lui est arrivé ou qui décrit ce qu'il fait. Les mots n'ont pas besoin d'avoir une signification particulière; en fait, les chansons qui n'ont pas de sens sont souvent celles que les enfants préfèrent. Tapez des mains et invitez votre enfant à en faire autant.

Au début, votre enfant écoutera, puis il commencera à faire des sons avec vous. Bientôt, il dira un ou deux mots de la chanson au bon moment. Cela prendra du temps avant qu'il soit capable de chanter une chanson en entier depuis le début. Encouragez ses efforts et acceptez ses tentatives; pour le moment, l'objectif est de s'amuser. Même avant de d'essayer de dire les mots, il tapera des mains et bougera avec la chanson. Il vivra le sentiment spécial que les gens partagent quand ils s'amuse ensemble.

Des maracas pour petits curieux!

En avant la musique! Sortez du garde-manger : pois chiches, graines de tournesol, grains de maïs soufflé, etc. Utilisez-les pour fabriquer des maracas qui feront découvrir les graines et les sons à votre enfant.

On a besoin :

- de bouteilles de plastique transparent sans danger pour les enfants;
- de différentes sortes de graines séchées (par exemple : graines de tournesol, graines de citrouille, pois chiches, gourganes, grains de maïs ou graines de carvi ou de moutarde).

Comment faire?

Remplir la moitié de chaque bouteille avec une sorte de graines différente. S'assurer de bien fermer les bouteilles.

Présenter chaque type de graines à l'enfant. Expliquer leur provenance et la façon dont elles se transformeront en plantes.

Montrer la plante qui résulte de chaque graine dans un catalogue de semences ou une circulaire d'épicerie.

Faire jouer la pièce musicale préférée de l'enfant et l'inviter à suivre le rythme en secouant chacun des maracas. Lui demander de comparer les sons produits par les différentes graines.

Donner volontairement

Âge suggéré: 12 - 24 mois

Montrez-lui deux bananes. Dites-lui qu'une est pour lui et que l'autre est pour ami Simon. Demandez-lui s'il veut donner une banane à Simon. Nommez-les : « Voici la banane de Simon et voici la tienne. » Il saura exactement ce qu'on attend de lui et comprendra que son propre besoin sera satisfait. Serrez-le fort et remerciez-le d'avoir donné sa banane à Simon.

Aidez votre enfant à voir que partager, c'est donner volontairement, pas seulement des objets, mais aussi de la confiance, des émotions. Accepter l'autre dans une activité est aussi une forme de partage.

Laissez l'enfant partager à sa façon. Il vous montrera ce qui le rend heureux. Il désignera des choses excitantes qu'il veut que vous regardiez aussi. Il partagera le jeu en vous laissant prendre son camion ou empiler des blocs. Vous pouvez lui montrer que vous pensez qu'il fait la bonne chose en acceptant ce qu'il donne.

Émotions animales

Votre enfant vit toutes sortes d'émotions. Comment les manifeste-t-il? Cette activité lui permet

d'exprimer ses émotions en imitant les animaux et elle ne requiert rien sinon un espace pour bouger et se déplacer.

Comment faire?

- Discutez des émotions avec votre enfant. Demandez-lui de faire un visage joyeux, triste, surpris, fâché, etc.
- Invitez votre enfant à imaginer qu'il est un animal. Quelles émotions cet animal pourrait-il vivre et comment agirait-il pour exprimer ces émotions?
- Vous pouvez proposer à votre enfant de rugir comme un lion en colère, de sauter comme une grenouille heureuse ou de marcher comme une tortue triste. Laissez-le imaginer d'autres animaux vivant d'autres types d'émotions.

Faciliter le déshabillage

Âge suggéré: 12 - 24 mois

Aidez votre enfant à se déshabiller. Préparez ses vêtements pour qu'il puisse faire la partie facile. Planifiez beaucoup de temps pour le déshabillage.

Votre enfant s'intéressera probablement d'abord à ses chaussures. Bien sûr, c'est plus facile pour vous d'enlever vous-même les bas et les chaussures, mais il est important que votre enfant apprenne à le faire tout seul. Détachez ses lacets et désengagez le talon pour que l'enfant puisse enlever complètement sa chaussure. Quand il enlève une chaussure, complimentez-le. Laissez-le enlever ses bas de la même façon.

Quand il est prêt à essayer avec des vêtements plus compliqués, détachez son manteau ou sa chemise et aidez-le à enlever une manche. Montrez-lui comment tenir l'autre manche par le poignet pour l'enlever. Pour le pantalon, aidez-le, alors qu'il est debout, à le baisser jusqu'aux genoux, puis assoyez le pour qu'il puisse le retirer tout seul.

Votre enfant peut vouloir aider à se déshabiller avant d'en être tout à fait capable. Préparez-vous à attendre un bon moment quand votre enfant essaie de faire des choses tout seul. Il peut être contrarié s'il ne réussit pas mais ne voudra pas que quelqu'un d'autre le fasse à sa place. Il essaiera généralement d'une autre façon pour sentir qu'il l'a fait tout seul. En apprenant à faire certaines choses, tout seul, il acceptera davantage qu'on l'aide à faire le reste.

Faire rouler la balle

Âge suggéré: 12 - 24 mois

Asseyez-vous sur le sol avec votre enfant, face à face et en écartant les jambes. Vos pieds se touchent presque pour empêcher la balle de s'échapper. Faites ensuite rouler une balle molle vers lui en vous assurant qu'il pourra l'attraper et invitez-le à la faire rouler vers vous. Au début, votre enfant peut être réticent à la laisser aller. Incitez-le à vous la rendre : « Comme ça, je peux te la renvoyer. » Quand vous l'avez fait plusieurs fois, il peut voir qu'il ne perd pas la balle quand il la fait rouler loin de lui.

Au début, il ne sera pas très doué pour attraper la balle et se contentera de la ramasser quand elle a fini de rouler. Plus votre enfant s'améliore, plus vous pouvez augmenter la distance entre vous. Assurez-vous de jouer avec votre enfant de façon à ce qu'il réussisse, car il doit se sentir bien quand il joue avec une autre personne.

Jeu de devinettes à l'épicerie

La prochaine fois que vous serez à l'épicerie avec votre enfant, profitez-en pour jouer aux devinettes.

Utilisez la signalisation et les produits qui vous entourent pour lui faire chercher des lettres, des chiffres, des couleurs, etc.

Comment faire?

- Pendant que vous circulez dans les allées avec votre enfant, faites-lui repérer des choses qu'il connaît.
- Vous pouvez lui dire, par exemple : « Trouve quelque chose de vert qui a des feuilles et dont on se sert pour faire une salade »; ou : « Trouve une boîte jaune sur laquelle on voit un C et qui contient ta sorte de céréales préférée. »
- Ce jeu incitera votre enfant à porter attention aux détails, à reconnaître des lettres et des couleurs et à nommer des choses qu'il connaît.

Jeu des objets-mystères

Ce jeu incitera votre enfant à utiliser ses sens pour reconnaître des objets familiers. Prenez le temps d'explorer avec lui les divers objets qui font partie de son quotidien.

On a besoin :

- d'un sac en tissu;
- d'un assortiment d'objets familiers (peigne, mitaine, voiture jouet, cuillère, etc.).

Comment faire?

- Laisser l'enfant manipuler et observer tous les objets qui serviront à faire le jeu.
- Placer les objets un à un dans le sac en tissu.
- Demander à l'enfant de plonger sa main dans le sac et de tenter de reconnaître les objets qu'il contient d'après leur forme, leur texture, leur taille ou même leur son!

Jeux de sable et habiletés sociales

Amener votre bébé au parc lui donnera la possibilité de jouer et d'interagir avec d'autres enfants. Avec votre aide, il apprendra graduellement à partager et à attendre son tour, 2 habiletés essentielles pour bien s'entendre avec les autres.

On a besoin :

- d'accessoires de jeu en plastique comme des seaux, des pelles, des bols et des tasses.

Jouer avec de l'eau

Âge suggéré: 12 - 24 mois

Les tout-petits aiment l'eau parce qu'elle bouge de façon surprenante. Donnez-lui des mots pour

décrire cette expérience. Pendant le bain vous pouvez lui dire : « Le canard a fait plouf! quand tu l'as laissé tomber », « Le savon fait des bulles sur ton ventre », « Regarde l'eau chaude qui fait des gouttes en tombant du robinet » ou encore « La serviette est douce. »

Quand il joue à l'extérieur, donnez-lui un bac à moitié rempli d'eau avec des jouets ou des contenants de plastique. Reculez et observez. Enrichissez parfois son jeu en disant ce qui se passe : « Tu as mis de l'eau dans ta tasse et ça a débordé », « Je vois quelque chose qui flotte », « Tes deux mains sont dans l'eau » ou « Je pense que tu es content de jouer dans l'eau. » Votre enfant ne semble peut-être pas porter attention aux mots que vous prononcez, mais chaque mot l'atteint, et il le conserve quelque part.

Si vous n'avez pas le temps de jouer avec de l'eau à l'extérieur, laissez l'enfant jouer un peu quand vous le tenez dans vos bras pour qu'il se lave les mains. Parlez-lui, même pendant ces courts moments de jeu.

Jouer avec son enfant en voiture

Un long trajet en auto peut être stressant. Mais il peut aussi être l'occasion pour les parents et les enfants de jouir de la compagnie des uns et des autres, de profiter du temps pour rire et pour jouer ensemble. Non seulement certaines activités peuvent égayer le voyage, mais elles vous permettent aussi de mieux comprendre la façon de réfléchir de votre enfant et ce qui est important pour lui.

Voici quelques idées de jeux interactifs que votre enfant et vous apprécierez pendant un long trajet en auto :

- **Jouez aux devinettes :** cela permet aux jeunes enfants de réfléchir au rôle des objets dans leur milieu et de s'exercer au maniement de la langue. Déclenchez le jeu, puis laissez votre enfant diriger les opérations de sorte que ce soit vous qui deviniez à quoi il pense.

Vous pouvez dire, par exemple :

- « Je vois quelque chose qui est bleu. Essaie de deviner ce que c'est. »
- « Je pense à quelque chose dont le nom commence par la lettre A. »
- « Je suis une cuillère. À quoi est-ce que je sers? »

- **Racontez des histoires :** écouter une histoire sans livre d'images demande beaucoup de concentration et d'imagination. Inventez ensemble votre propre histoire en commençant par la phrase « Il était un jour une petite fille (ou un petit garçon) qui... ». Invitez votre enfant à poursuivre l'histoire en ajoutant sa propre phrase. Une fois cela fait, poursuivez à votre tour, et ainsi de suite, jusqu'à ce que votre enfant se lasse de cette activité.

En laissant votre enfant proposer ou imaginer à quoi jouer, vous lui envoyez un message important. Si vous lui laissez prendre les devants au lieu de toujours lui dicter ce qu'il doit faire, vous lui faites comprendre que vous aimez et que vous respectez ses idées.

- **Créez des [comptines](#) sans queue ni tête :** utilisez les « familles de sons » pour inventer des

phrases amusantes, comme « le bateau qui va sur l'eau a le vent dans le dos; Mimi la souris a mis ses mitaines pour picorer des miettes ».

- **Jouez à « Qui suis-je? » :** imitez des bruits d'animaux (miaulement, rugissement, beuglement...) ou décrivez un animal à l'aide de certaines de ses caractéristiques (ex. un animal à poils qui mange des souris). Demandez ensuite à votre enfant de trouver le nom de l'animal en question.
- **Faites appel à sa créativité :** invitez votre enfant à imaginer des situations farfelues. Par exemple : « Ce serait drôle si les chiens parlaient, si les poissons volaient dans le ciel... » Pour les enfants de plus de 3 ans.
- **Comptez :** comprendre le concept des nombres exige de s'exercer concrètement pendant longtemps. Demandez à votre enfant de compter le nombre de voitures d'une certaine couleur. Laissez-le choisir celle-ci et aidez-le quand il s'embrouille dans la séquence des nombres. Demandez-lui ce qu'il aimerait également compter en regardant par la fenêtre.
- **Lisez les panneaux :** montrez du doigt des panneaux communs que votre enfant d'âge préscolaire commence peut-être à reconnaître, comme « Arrêt » ou « Sortie ».
- **Chantez :** encouragez votre enfant à choisir ses airs favoris et chantez ensemble. Pensez aussi à apporter des CD ou des MP3 de ses morceaux préférés.
- **Parlez :** saisissez l'occasion de parler de sujets que vous n'avez pas toujours le temps d'évoquer : de la personne avec qui il aime jouer à l'école ou à la garderie; d'un événement amusant qui s'est produit pendant la semaine, etc. Il y a mille et un sujets de conversation, et ils vous donneront une idée de ce que vit votre enfant.

Jouer avec une boîte de carton

Pour vous, une boîte de carton, c'est une boîte. Aux yeux de votre enfant, cette même boîte offre des possibilités de jeu infinies. Elle est un jouet polyvalent qui se transforme selon ses envies. Les nombreuses utilisations possibles d'une boîte de carton font vivre à votre tout-petit le plaisir d'imaginer, de construire et d'explorer. En un mot, le plaisir d'agir. Avec une boîte, le jeu n'apparaît que lorsque votre enfant décide de la transformer en jouet. Voici des idées de jeux que votre enfant peut faire avec une boîte de carton.

Avec une grosse boîte

- Une maison avec une « porte » et des « fenêtres » pour voir à l'extérieur : découpez les ouvertures à l'aide d'un couteau de précision (exacto). Ensuite, votre enfant peut décorer sa maison, en dessinant ou collant des images sur les murs extérieurs. Il peut y déposer une couverture, y faire dormir ses ours, y regarder un [livre](#) ou tout simplement s'y reposer.
- Un coffre pour ranger certains de ses jouets.
- Un bateau pour traverser l'Atlantique ou une auto permettant mille voyages imaginaires : enlevez le dessus de la boîte pour que votre enfant puisse s'y asseoir et demandez-lui de décorer son véhicule.

- Une télévision ou un théâtre : percez une grande ouverture sur un des côtés de la boîte. Avec un micro improvisé (ex. : une corde à danser) ou à l'aide de [marionnettes](#), votre enfant devient tantôt présentateur de nouvelles, tantôt créateur de spectacles.
- Un tunnel où faire rouler ses autos ou à traverser à 4 pattes : ouvrez la boîte aux 2 bouts.

Avec de petites boîtes

- Des lits pour ses [poupées](#).
- Des garages pour ses autos.
- Des boîtes à encastrer les unes dans les autres.
- Les murs d'une maison (boîtes montées les unes sur les autres).
- Les pièces d'une maison (boîtes déposées les unes à côté des autres).
- Une boîte à surprise contenant divers trésors à découvrir : bobine de fil, bouteille de plastique, trousseau de clés, balle...

Jouer dans la maison quand il pleut

Quand il pleut, vos enfants ne savent pas à quoi jouer dans la maison? De nombreux jeux tout simples peuvent les amuser à l'intérieur quand jouer dehors n'est pas possible.

Laissez aller votre créativité et inventez des jeux pour mettre un peu de soleil dans leur journée.

N'oubliez pas de donner un nom à vos jeux. Ils deviendront ainsi encore plus attrayants pour vos enfants.

Voici des activités pour vous inspirer :

- **Qu'est-ce que c'est?**

Mettez divers objets courants (ex. brosse, crayon, clé, cuillère) dans un sac. Vos enfants doivent les reconnaître simplement en les touchant avec leurs mains.

- **Le jeu des couleurs**

Nommez une couleur et demandez-leur de trouver, à tour de rôle, des objets de la même couleur dans la maison.

- **Mise en forme**

Animez une séance d'entraînement sur de la musique rythmée. Vos enfants doivent reproduire vos mouvements. Puis, inversez les rôles : vos enfants deviennent vos entraîneurs.

- **Jean dit**

Vos enfants doivent suivre la consigne quand le meneur de jeu dit : « Jean dit... de lever les bras. » Par contre, ils doivent demeurer immobiles s'il dit seulement : « Levez les bras. »

- **Course à obstacles**

Vos enfants doivent suivre un parcours précis : passer sous la table, derrière un fauteuil, courir jusqu'à un meuble...

- **Le chimiste**

Vos enfants aimeront changer la couleur de l'eau avec du colorant alimentaire et faire apparaître de nouvelles couleurs en les mélangeant.

- **Mon portrait**

Demandez à vos enfants de se coucher sur un grand carton. Puis, tracez le contour du corps de chacun. Ils peuvent ensuite compléter leur portrait en dessinant leur visage et leurs vêtements.

Voici d'autres jeux simples qui les raviront :

- la [cachette](#);
- les [émotions animales](#);
- le [défilé de mode](#);
- le [cabinet du docteur](#).

Ils aimeront aussi jouer aux cartes :

- [la bataille](#);
- [rouge ou noir?](#);
- [pige dans le lac](#).

- **L'histoire inventée**

À tour de rôle, chacun dit une phrase qui complète celle du joueur précédent, ce qui peut donner naissance à une histoire fort surprenante.

- **Ce serait drôle si...**

Invitez vos enfants à imaginer des situations farfelues. Par exemple : « Ce serait drôle si les chiens parlaient, si les poissons volaient dans le ciel... » Pour les enfants de plus de 3 ans.

- **Jouer au miroir**

Debout face à face, on s'amuse deux par deux à faire, chacun son tour, exactement comme l'autre : mettre une main sur la tête et tenir sur un pied, bouger les épaules et les bras comme si on courait, mais sans bouger les pieds...

- **Colin-maillard**

Avec un bandeau sur les yeux, l'un de vos enfants doit reconnaître la personne devant lui en ne touchant que son visage.

- **Le jeu du téléphone**

Dites rapidement une phrase à l'oreille de l'un de vos enfants qui doit la répéter au suivant qui, à son tour, doit la répéter au suivant, etc. Demandez ensuite à la dernière personne de dire à haute voix le message original. Vous serez surpris de constater à quel point il aura été déformé!

- **Qui suis-je?**

Imitez des bruits d'animaux (miaulement, rugissement, beuglement...) ou décrivez un animal à l'aide de certaines de ses caractéristiques (ex. un animal à poils qui mange des souris). Demandez ensuite à vos enfants de trouver le nom de l'animal en question.

- **Imprimerie maison**

À l'aide d'une pomme de terre coupée en deux, d'éponges ou de plumes d'oiseau trempées dans de la

peinture, vos enfants peuvent imprimer de beaux motifs sur des feuilles.

- **Ligne magique**

À partir d'une ligne tracée sur une feuille, dessinez à tour de rôle ce que cela vous inspire.

- **Création d'un chef-d'œuvre**

Mettez à la disposition de vos enfants du matériel varié pour bricoler : ouate, papier, carton, pâtes alimentaires, pailles, papier à bulles... Invitez-les ensuite à laisser aller leur imagination!

- **La marche des animaux**

Demandez à vos enfants d'imiter la marche de l'ours, les déplacements du serpent, les bonds de la grenouille...

- **Ma maison**

Transformez une grosse boîte de carton en maison et découpez une ouverture pour la porte. Vos enfants peuvent dessiner sur leur maison et l'aménager à leur goût.

- **Camping intérieur**

Placez un drap entre 2 fauteuils ou déposez-le sur une table en le laissant pendre de chaque côté. Voilà une tente dans laquelle vos enfants seront ravis de jouer ou de prendre leur collation.

- **Laver, laver**

Vos enfants pourraient laver leurs jouets, leurs figurines, la vaisselle de leur dînette ou les vêtements de leurs poupées dans une bassine ou dans l'évier de la cuisine.

- **Sauter dans les flaques**

S'il ne fait pas froid, mettez tous votre imperméable et vos bottes, et allez marcher sous la pluie. Quel plaisir pour les jeunes enfants de sauter dans les flaques!

Jouer pendant l'épicerie

Pour votre enfant, rester assis dans le panier pendant que vous faites l'épicerie peut sembler très long. Il est alors bien tentant pour lui d'essayer d'attraper différents produits aux couleurs attrayantes.

Pour le désennuyer, faites-le participer aux achats ou amusez-vous avec lui. La visite à l'épicerie deviendra alors agréable et enrichissante.

Pour faire vos achats dans une ambiance moins bruyante et plus favorable au jeu, choisissez un moment où le commerce est moins achalandé. De plus, vous serez moins inquiet de voir votre tout-petit être bousculé par un client pressé ou déranger un autre consommateur.

Des jeux pour rendre la visite à l'épicerie amusante

- **Tenir la liste d'épicerie**

Confiez la responsabilité de tenir la liste à votre enfant, qui sera bien fier de vous aider. Pour élargir son vocabulaire, nommez les articles de la liste au fur et à mesure que vous les placez dans le panier. Si votre enfant est plus vieux, aidez-le à rayer les aliments que vous avez trouvés. Il voit alors le lien entre les mots parlés et écrits. Cette tâche a aussi l'avantage d'occuper ses mains et ainsi d'éviter les petits accidents.

- **Le jeu-questionnaire**

Est-ce que les carottes poussent dans les arbres ou dans la terre? Et les bananes? D'où vient le [lait](#)? Posez des questions à votre enfant pour éveiller de manière amusante son intérêt pour les aliments qu'il mange chaque jour. Félicitez-le pour ses bonnes réponses. Vous favorisez ainsi le développement de son [estime de soi](#). Assurez-vous toutefois que les questions soient adaptées à son âge.

Lorsque votre enfant veut marcher dans les allées, « passez un contrat » avec lui. Demandez-lui, par exemple, de garder une main sur votre panier, faute de quoi il devra s'y asseoir.

- **Peux-tu trouver...**

Invitez votre enfant à trouver des objets de certaines formes ou couleurs pour développer son sens de l'observation. Attirez aussi son attention sur des choses qu'il n'a pas l'habitude de voir, comme le boucher qui coupe la viande. S'il est plus vieux, demandez-lui de repérer des lettres ou des [chiffres](#) dans le magasin.

- **Le petit assistant**

Encouragez votre enfant à vous aider à trouver le brocoli ou les poivrons. En étant votre assistant, il développe son vocabulaire et son sens de l'observation. Vers 4 ans ou 5 ans, lorsqu'il ne veut plus rester assis, demandez-lui d'aller chercher certains produits et de mettre ceux qui ne sont pas fragiles dans le panier. Ces petits gestes favorisent sa coordination.

- **Plaisirs mathématiques**

Compter les oranges que vous achetez ou différencier les objets lourds des légers initie doucement votre enfant aux mathématiques. Ces activités l'aident à comprendre que les chiffres font partie de la vie de tous les jours.

- **Faire des choix**

Dès 2 ans ou 3 ans, votre enfant peut participer au choix de certains articles à acheter. Par exemple, demandez-lui s'il préfère les pommes rouges, vertes ou jaunes. En plus de favoriser son autonomie, faire des choix lui permet d'exprimer ses goûts.

- **Chanter ou discuter**

Lorsque votre tout-petit commence à s'impatienter, parlez-lui ou [chantez](#)-lui une petite chanson. Entendre des mots le prépare à l'[apprentissage du langage](#) même s'il n'en saisit pas toujours le sens. Si votre enfant est plus vieux, discutez avec lui de ce que vous planifiez cuisiner avec les aliments dans votre panier.

Voitures et petits paniers

Les paniers-voitures que les enfants peuvent « conduire » sont très populaires, car ils permettent de passer le temps de façon divertissante. Une surveillance régulière est cependant nécessaire car, au volant de son bolide, votre enfant peut facilement attraper des articles sans être vu. Quant aux petits paniers destinés aux « futurs clients », ils sont intéressants, car ils lui permettent de faire comme les grands. C'est valorisant pour votre tout-petit. Dites-lui de faire attention et de ne pas foncer dans les étagères ou les autres clients.

Le cabinet du docteur

Lorsqu'il fait semblant de soigner sa poupée, votre enfant s'exerce à prendre de soin des autres et à se soucier de leur bien-être. En lui donnant la possibilité de jouer au médecin, vous l'aidez à développer ces habiletés sociales importantes.

On a besoin :

- d'accessoires pour créer un décor de cabinet de médecin, par exemple une trousse jouet comprenant un stéthoscope, des seringues, des bandages, etc., une chemise blanche imitant une blouse de médecin, des couvertures, un pèse-personne, une échelle de croissance et des magazines;
- de poupées et d'animaux en peluche.

Comment faire?

- Placer dans l'aire de jeu de l'enfant des accessoires qui l'inciteront à faire semblant qu'il est un médecin, une infirmière ou un patient.
- L'inviter à utiliser ces accessoires pour s'exercer à prendre soin d'une autre personne et pour explorer les différents rôles associés aux soins de santé.
- Faire semblant d'être un patient souffrant d'un mal de ventre et se laisser soigner par l'enfant. Cela l'aidera à développer son empathie pour les personnes malades ou blessées, ainsi qu'à exercer ses habiletés sociales.
- Faire semblant d'être un médecin et se servir de phrases et de termes semblables à ceux qu'un médecin pourrait utiliser, par exemple, « Dites "ah..." » ou « Tu as de bons réflexes! » L'enfant utilisera les mêmes mots en jouant au médecin.

Le pique-nique des ours

Un pique-nique en compagnie d'ours en peluche et de poupées favorise le développement de l'imagination chez les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire. Cela leur permet aussi de pratiquer plusieurs habiletés sociales importantes. Ajoutez quelques accessoires pour transformer une séance de jeu habituelle en un charmant pique-nique avec des amis en peluche.

On a besoin :

- d'ours en peluche et de poupées;
- d'une couverture;
- de verres et d'assiettes en carton;
- d'ustensiles en plastique;
- de pâte à modeler.

L'heure du conte

Les livres d'images ne servent pas seulement à raconter des histoires. Ils permettent à votre enfant de partager ses idées et ses opinions, ainsi que de renforcer ses habiletés langagières et ses aptitudes à l'écoute. N'oubliez pas que la lecture est une activité parfaite pour reconforter, jouer et enseigner en tout temps. Nul besoin d'attendre l'heure du dodo pour s'y adonner!

On a besoin :

- de livres suscitant l'intérêt de l'enfant et convenant à différentes situations quotidiennes (cartonnés, en tissu, pour le bain, animés, d'images, de contes, etc.);
- d'un album contenant des photos des membres de la famille et des images d'objets familiers.

Limonade et compagnie

C'est l'heure de la pause! Proposez à votre enfant de servir de la limonade imaginaire à ses poupées ou de préparer de la vraie limonade avec ses amis. Cette activité toute simple permet à votre enfant de pratiquer des habiletés sociales importantes, comme partager, attendre son tour et collaborer avec les autres.

On a besoin :

- d'une petite cruche en plastique;
- d'eau;
- de petits verres en carton ou en plastique;
- de poupées et de peluches.

Mon jardin dans une boîte à oeufs

Pas besoin d'avoir une cour pour explorer le jardinage avec votre enfant! Pour planter et faire pousser un petit jardin, il vous suffit d'avoir des semences, du terreau, une cuillère et un couvercle de boîte à oeufs. Une activité toute simple qui fera fleurir chez lui l'amour du jardinage!

On a besoin :

- d'un couvercle de boîte à oeufs;
- de terreau;
- d'un bol;
- d'une cuillère;
- de semences de ciboulette (ou d'une autre herbe);
- d'eau.

Comment faire?

- Mettre du terreau dans un bol et utiliser une cuillère pour remplir de terreau le couvercle de boîte d'oeufs.
- Répandre des semences sur le terreau, puis appuyer doucement sur chaque semence avec le doigt.
- Arroser modérément le terreau pour l'humidifier (à faire quotidiennement pour aider la croissance de la ciboulette).
- Une fois que la ciboulette a poussé, la savourer dans une salade ou une omelette!

Jouer dehors avec bébé

Jouer dehors stimule le développement de votre enfant. Sous votre surveillance, il découvre de nouvelles sensations, développe ses sens et acquiert de nouvelles habiletés.

De la naissance à 6 mois

Le jeune bébé aime [regarder](#), écouter, [toucher](#). Il aime les contrastes de couleurs. Il apprend graduellement (vers 4 mois) à saisir des objets dans ses mains. Une précaution s'impose alors : assurez-vous que ce qui est à sa portée n'est pas susceptible d'être avalé, car il met tout dans sa bouche.

À cet âge, il apprécie :

- sentir le vent sur ses mains, sur son visage;
- se faire bercer dans les bras de maman ou de papa dans la balancelle;
- écouter les oiseaux chanter;
- être couché sur le dos ou sur le ventre, sur une couverture, dans l'herbe.

De 6 mois à 12 mois

À présent, l'enfant aime se déplacer et explorer l'espace. Plus habile avec ses mains, il apprécie saisir des objets de différentes formes et grosseurs, vider et emplir des contenants, empiler des objets. Certains n'aiment pas sentir l'herbe sous leurs mains ou leurs genoux. L'enfant qui se déplace à quatre pattes sera peut-être alors incité, par cette nouvelle sensation moins agréable pour lui, à se mettre debout et à faire ses premiers pas.

À cet âge, votre petit peut pratiquer de nombreuses activités :

- être assis sur le gazon dans une chambre à air (la « tripe » à l'intérieur d'un pneu) recouverte d'une couverture. Son dos étant soutenu par les rebords de la chambre à air, le jeune enfant pourra s'amuser à saisir les objets déposés devant lui, tout en améliorant son équilibre en position assise;
- pousser une boîte de carton pour assurer ses premiers pas dans l'herbe;

À l'extérieur, pensez à [protéger la peau](#) de votre petit des rayons du soleil.

- sous la supervision de papa ou maman, jouer dans la pataugeoire en faisant flotter des jouets, en remplissant des contenants d'eau et en les vidant;
- ramasser de petites roches pour en remplir un contenant;
- jouer dans le sable avec des sceaux, des tamis, des pelles, des entonnoirs;
- vider le contenu de son arrosoir;
- se balancer dans les bras de papa ou maman ou dans un siège prévu pour lui.

On joue dehors!

Peu importe la saison, jouer dehors enrichit les enfants de mille expériences en les mettant en contact avec la nature (sable, terre, neige, eau, vent, roches, arbres, etc.). Ils découvrent ainsi les animaux, les insectes et les végétaux qui peuplent leur environnement. Été comme hiver, n'oubliez pas de protéger leur peau avec de la [crème solaire](#).

Printemps, été et automne

- **Peindre la clôture** ou le patio à l'aide d'un [pinceau](#) et d'un bol d'eau.

- **Jouer à se faire arroser** en passant sous le jet de l'arrosoir.
- **Faire des traces de pas** sur le patio ou le trottoir, avec ses pieds nus mouillés.
- **Arroser le jardin** avec le boyau d'arrosage ou un petit arrosoir.
- **Cueillir des fleurs sauvages** (et apprendre à ne pas arracher celles du jardin).
- **S'amuser à maintenir son équilibre** en marchant malgré les dénivellations du sol.

Les jeux extérieurs permettent à votre enfant de se dépenser physiquement, d'évacuer son énergie, ce dont il a grand besoin.

- **Se balancer et glisser** sous votre surveillance.
- **Aider à mettre de la nourriture pour les oiseaux** dans les mangeoires.
- **Observer les animaux**, par exemple le déplacement des fourmis ou le vol des oiseaux.
- **Ramasser des éléments naturels** (ex. roches, feuilles, pommes de pin et brindilles) qu'il utilisera ensuite pour jouer dans le [sable](#).
- **Faire des gâteaux**, des pâtés ou des châteaux dans le sable.
- **Dessiner** des chemins et des formes dans la terre en utilisant une petite branche. Dessiner à l'aide de grosses [craies](#) de couleur sur le trottoir ou dans l'entrée de garage.

Jouer dehors stimule le développement de votre enfant. Sous votre surveillance, il découvre de nouvelles sensations, développe ses sens et acquiert de nouvelles habiletés.

Hiver

Pour certains enfants, aller jouer dehors est perçu comme une punition. Votre enfant sera davantage motivé à jouer dehors si vous êtes de la partie et y prenez plaisir.

- **Courir, jouer à la « [tag](#) » et faire des culbutes.** Courir dans une neige folle demande beaucoup d'énergie... il n'est pas certain que vous gagniez. Votre enfant peut aussi faire des culbutes sur un moelleux tapis de neige, sans risquer de se faire mal.
- **Faire des anges dans la neige.** Couché sur le dos dans la neige, bouger de côté les bras et les jambes dans un mouvement d'aller-retour pour ainsi créer de magnifiques ailes d'ange.
- **Lancer des boules de neige.** Faire des boules de neige et les lancer pour atteindre une cible fixe (ex. le tronc d'un arbre ou un seau posé par terre).
- **Glisser.** S'il y a une pente sécuritaire pour la glissade près de chez vous, profitez-en pour y amener votre enfant. Peu de tout-petits résistent au plaisir de glisser accroché à papa ou à maman.
- **Se promener en soirée.** Privilège habituellement réservé aux grands, sortir lorsqu'il fait noir fera découvrir à votre enfant le voisinage sous l'éclairage magique du soir. Tout apparaît si différent avec les lumières des maisons et celles des lampadaires. Il aimera regarder les étoiles et la lune.

Trop froid pour jouer dehors?

Selon la Société canadienne de pédiatrie, un enfant ne doit pas jouer dehors si la température ou le facteur vent est à - 25 °C ou moins. Les deux éléments à retenir pour que votre enfant évite le [froid](#) ou l'[ennui](#) : être bien couvert et bouger!

- **Créer des constructions de neige avec des seaux.** Remplir des seaux de neige et les renverser

pour obtenir des cylindres, qui deviennent une tour ou une petite clôture, selon s'ils sont empilés ou alignés.

- **Faire un bonhomme de neige et le décorer.** Pour varier, pourquoi ne pas faire un [bonhomme de neige](#) assis sur une chaise extérieure ou un banc de parc? Façonnez une grosse boule pour le corps et une plus petite pour la tête, puis placez-les sur la chaise ou le banc. Pour les jambes, fabriquez 2 cylindres de neige, qui relieront le corps du bonhomme au sol.

Bouger stimule l'[appétit](#) des enfants, leur [sommeil](#), leur [concentration](#) et leur capacité d'apprentissage.

- **Pelleter de la neige.** Muni d'une petite pelle adaptée à sa taille, votre enfant soulèvera la neige avec entrain. Soyez indulgent s'il ne réussit pas à lancer la neige assez loin lorsqu'il l'enlève de l'entrée. Il n'est qu'un apprenti pelleteur!
- **Découvrir la nature.** Observer la nature, par exemple les sillons de l'écorce des arbres, les conifères avec leurs aiguilles et les feuillus dénudés. Remplir régulièrement une mangeoire avec vous lui fera aussi découvrir les oiseaux qui restent parmi nous pendant la saison froide.

On joue! (1½ à 2½ ans)

Trier des objets par couleur ou par forme est une bonne activité d'apprentissage. [Classer](#) des objets selon différents critères contribue, entre autres, à l'[apprentissage du langage](#).

Palper des objets permet à votre enfant d'explorer son sens du [toucher](#) et les textures. Insérez divers objets dans un sac et demandez à votre enfant d'y plonger la main afin de deviner quels objets s'y trouvent. Il pourrait s'agir, par exemple, d'une brosse à cheveux, d'un [jouet pour le bain](#), d'une éponge, d'une feuille de papier de verre ou d'une débarbouillette.

Les casse-têtes de 2 ou 3 morceaux et la [pâte à modeler](#) permettent à votre enfant de développer sa coordination main-œil et sa créativité. De plus, en assemblant [un casse-tête](#) ou en façonnant de la pâte à modeler, votre enfant a le sentiment d'avoir une maîtrise sur les choses.

Les séances de déguisement et de [jeu de fiction](#) sont très importantes pour le développement de l'imagination et l'apprentissage. Pourquoi ne pas réserver un espace, une malle ou un bac pour cette activité dans la salle de jeu ou la chambre de votre enfant? Glissez-y de vieux vêtements et des accessoires de toutes sortes. Et n'hésitez pas à vous [déguiser](#), vous aussi!

On joue! (6 à 18 mois)

Les activités physiques sont amusantes, bien sûr! Mais elles permettent aussi à votre bébé de se sentir comme une personne distincte, de renforcer ses muscles et d'améliorer des habiletés motrices comme la maîtrise des mouvements, l'équilibre et le rythme. La danse, les jeux d'imitation, les jouets à enfourcher et les jeux de poursuite à 4 pattes avec vous font partie des multiples activités et jeux qui favorisent le développement moteur de votre enfant.

Les jeux de fiction (« [jouer à faire semblant](#) ») permettent à votre bébé de développer son imagination et de mettre en pratique ses apprentissages (par exemple, lorsqu'il utilise un bloc comme un téléphone pour « parler » à quelqu'un). Éveillez son imagination en mimant les [histoires](#) et les chansons ou en faisant semblant d'être un monstre un peu effrayant. Donnez-lui un accessoire qui lui permettra de dompter le monstre et de le rendre gentil.

Les jeux de langage contribuent au développement des habiletés langagières de votre bébé. Installez-le sur vos genoux et faites-le rebondir au rythme de la chanson ou de la [comptine](#). Ou encore, faites les bruits qui correspondent aux animaux ou aux objets que vous lui montrez dans un livre d'images. Cela l'aidera à faire des liens entre les mots et les objets qu'ils décrivent.

Orchestre instantané

Utilisez des [produits recyclables](#) et des objets usuels pour fabriquer des instruments de musique! Votre

enfant pourra explorer l'univers des sons, suivre le rythme de ses chansons et de ses comptines préférées et découvrir différentes manières d'utiliser des objets familiers.

On a besoin :

- Une bouteille de plastique remplie partiellement d'eau
- Des contenants de pilules lavés et remplis de riz, de grains de maïs à souffler, de sel, etc.
- Un contenant de crème glacée et 2 cuillères en bois
- 2 assiettes en aluminium
- 2 cailloux lisses à frapper l'un contre l'autre (Avertissement : choisir des cailloux suffisamment grands pour éviter qu'un bébé puisse les mettre dans sa bouche.)
- 2 rouleaux d'essuie-tout à frapper l'un contre l'autre ou à utiliser comme micro
- Ses doigts, ses mains, ses cuisses et ses pieds pour suivre le rythme
- Sa voix pour chanter, fredonner, chuchoter ou faire des rimes...

Reconnaître, pointer et nommer

Âge suggéré: 12 - 24 mois

Quand vous lisez, invitez votre enfant à regarder les images et à pointer ou à nommer ce qu'il voit. Les toutes premières fois, asseyez-le de côté sur vos genoux de façon à ce que vous puissiez voir s'il regarde l'image correspondant à ce que vous lisez. S'il regarde la page du camion, faites une pause et dites : « Oui, tu regardes ce beau camion ».

Quand il connaît bien une histoire, invitez-le à pointer les objets que vous nommez. Dites : « Où sont les pieds de l'homme? » En pointant, votre enfant montre qu'il reconnaît les mots que vous dites. Dès que vous pensez qu'il en est capable, invitez-le à prononcer le mot qui décrit ce qu'il vient de pointer. Dites : « Tu as touché les pieds de l'homme. Peux-tu dire "pied"? »

Plus tard, posez une question à laquelle votre enfant peut répondre par un mot ou deux : « Que tient le petit enfant? », « Est-ce que la dame est contente? ».

Savez-vous planter les choux?

Les rondes conviennent parfaitement aux tout-petits et aux enfants d'âge préscolaire, qui ne se lassent pas de répéter les paroles et les gestes d'une chanson. Proposez à votre enfant de faire ce « classique » des rondes enfantines avec vous ou avec des amis.

Savez-vous planter les choux,
à la mode, à la mode.

Savez-vous planter les choux,
à la mode de chez nous!

On les plante avec le doigt,
à la mode, à la mode.

On les plante avec le doigt,
à la mode de chez nous!

(Et ainsi de suite avec le pied, le coude et d'autres parties du corps.)

Toucher les orteils

Âge suggéré: 12 - 24 mois

Les mots peuvent aider votre enfant à mieux savoir qui il est. Jouez à toucher et à nommer les parties du corps en disant : « Mains sur les genoux », « Touche tes orteils » ou « Mets tes mains sur tes oreilles. » Donnez-lui beaucoup de temps. Répétez les mots s'il en a besoin. L'enfant suit votre exemple, bien qu'il mette plus de temps à toucher le bon endroit parce qu'il a besoin de le voir avant. Il comprend les mots bien avant d'apprendre à les dire et sera heureux si vous suivez parfois son

exemple. Si votre enfant touche une nouvelle partie de son corps, nommez-la en imitant ses actions. Au début, nommez des parties faciles, comme les oreilles, le ventre ou les orteils. Quand il maîtrise ces parties familières, utilisez des mots qu'il entend moins souvent : coude, menton, cheville, dos, etc. Il apprendra à dire les mots plus vite si vous utilisez seulement quelques parties du corps chaque fois. C'est encore plus amusant si vous chantez en même temps.

C) ON BRICOLE

Casse-tête chiffrés

La fabrication de casse-tête chiffrés est une façon amusante d'apprendre à résoudre des problèmes et à compter.

On a besoin :

- de carton bristol (carton blanc rigide pour affiches);
- de ciseaux (à l'usage de l'adulte seulement);
- d'autocollants (coeurs, fleurs, dinosaures, voitures, etc.).

Comment faire?

- Découper différentes formes dans le carton (coeurs, carrés, cercles, etc.), puis les couper en 2 pour créer des casse-tête de 2 morceaux.
- Sur une moitié du casse-tête, inscrire un chiffre (par exemple 3).
- Demander à l'enfant de coller le nombre correspondant d'autocollants sur l'autre moitié du casse-tête.
- Pour l'aider, compter à haute voix et à l'aide de ses doigts.

Craie aux coquilles d'oeufs

Cette activité écologique vous permet à la fois de passer du temps avec votre enfant et de discuter de recyclage avec lui. Assurez-vous toutefois que votre enfant n'est pas allergique aux oeufs avant d'entreprendre l'activité.

On a besoin :

- de coquilles d'oeufs;
- d'un pilon et d'un mortier pour moudre les coquilles d'oeufs (on peut aussi les écraser avec un bol);
- de plâtre de Paris ou de farine;
- d'eau.

Les coquilles d'oeufs bien nettoyées et sèches peuvent se conserver longtemps. Les amasser afin de pouvoir préparer une grosse quantité de craie.

Comment faire?

- Retirer complètement la membrane des coquilles d'oeufs.
- Moudre les coquilles jusqu'à obtention d'une fine poudre.
- Mélanger 2 parts de farine ou de plâtre avec une part de poudre de coquilles d'oeufs.
- Ajouter une quantité d'eau suffisante pour former une pâte dure.
- Modeler la pâte en bâtons.
- Recouvrir de pellicule plastique et laisser sécher.
- Pour fabriquer des craies de couleur, ajouter de la peinture en poudre avant de verser l'eau.

À faire pendant la préparation de la craie :

Pendant que vous préparez la craie, discutez avec votre enfant des ingrédients et de leurs caractéristiques (texture, odeur, etc.). Au fur et à mesure que vous ajoutez les ingrédients, faites-lui observer ce qui se produit lorsqu'on les combine. Cette activité est une occasion idéale de discuter des produits écologiques, du recyclage et de la réutilisation des choses que l'on met habituellement aux ordures!

À faire une fois que la craie est prête :

Cette craie convient parfaitement à un usage extérieur sur le trottoir ou sur la surface pavée de l'accès au garage. Utilisez les bâtons de craie pour faire des dessins, ou encore pour jouer à la marelle ou au tic-tac-toe! Ils fonctionnent également très bien sur du papier de bricolage.

Ma fusée spatiale!

La fabrication de cette fusée procurera des heures de plaisir créatif à votre enfant et lui permettra de jouer à l'astronaute.

On a besoin :

- d'une grande boîte en carton (pour électroménager, par exemple);
- d'un petit rouleau à peinture, de pinceaux;
- de gouache de différentes couleurs;
- d'un bac à peinture;
- d'un tablier ou d'un sarrau;
- de craies de cire, d'autocollants, d'ornements à coller et de colle;
- de papier journal, d'une toile ou d'un vieux drap.

Comment faire?

- Déposer la boîte de carton sur du papier journal, une toile de protection ou un vieux drap.
- Verser quelques couleurs de gouache dans le bac à peinture et donner un petit rouleau ou un pinceau à l'enfant.
- On peut lui montrer différentes techniques de peinture et lui expliquer comment se servir du rouleau. On peut lui dire, par exemple : « Je fais rouler le rouleau jusqu'aux étoiles ».
- Une fois que la gouache est sèche, découper des fenêtres et une porte dans la boîte afin que l'enfant puisse y entrer et faire semblant qu'il se trouve dans une fusée spatiale.
- L'enfant peut dessiner des motifs sur sa fusée et la décorer avec des autocollants et des ornements à coller.

Ma petite maison de carton

En invitant des amis à venir créer un espace de jeu avec lui, votre enfant pourra s'amuser tout en pratiquant ses habiletés sociales. Grâce à cette activité, votre enfant et ses amis pourront inventer des histoires et les mettre en scène ensemble!

On a besoin :

- d'une grande boîte en carton (pour électroménager, par exemple);
- de petits rouleaux à peinture ou de pinceaux;
- de gouache de différentes couleurs;
- de bacs à peinture;
- de tabliers ou de sarraus pour protéger les vêtements des enfants;

- de papier journal, d'une toile protectrice ou d'un vieux drap.

Comment faire?

- Déposer la boîte de carton sur du papier journal, une toile de protection ou un vieux drap. Verser quelques couleurs de gouache dans les bacs à peinture et donner un petit rouleau ou un pinceau à chaque enfant. Les enfants devraient mettre un tablier avant de commencer à peindre.
- Les enfants peuvent tremper leur rouleau ou leur pinceau dans la peinture, puis le faire glisser sur la boîte afin de la décorer à leur goût.
- Une fois que la gouache est sèche, un adulte peut découper des fenêtres et une porte dans la boîte à l'aide de ciseaux ou d'un couteau X-Acto pour créer une maisonnette, une fusée spatiale ou un château.

Ma propre pâte à modeler

La fabrication de pâte à modeler est une activité créative qui permet à votre enfant de pratiquer des habiletés sociales importantes. Préparez cette recette de pâte à modeler ensemble, puis utilisez-la pour créer toutes sortes de formes et de créatures amusantes.

On a besoin :

- 300 g (3 tasses) de farine
- 100 g (1 tasse) de sel
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 80 ml (1/3 tasse) d'huile de cuisson
- Peinture en poudre ou colorant alimentaire
- Bol, cuillère et tasses à mesurer
- Assiettes en carton ou en plastique
- Emporte-pièce, rouleaux et petites planches à découper

Comment faire?

Verser tous les ingrédients dans un bol et les mélanger à l'aide d'une cuillère ou avec les mains. Une fois que la pâte est prête, laisser libre cours à son imagination et la façonner pour créer toutes sortes de formes et de créatures.

Mes dessins racontent une histoire!

Voici une activité amusante qui incitera votre enfant à parler de ses dessins et à s'imaginer dans la peau d'un conteur ou d'un écrivain.

On a besoin :

- de papier;
- de fournitures pour le dessin : crayons à mine, craies de cire, marqueurs, craies, pastels, etc.

Comment faire?

- Fournir à l'enfant du papier et des fournitures pour le dessin et l'inviter à dessiner sa famille ou son activité préférée. Plier des feuilles de papier en 2 et les assembler afin de former un petit livret. L'enfant pourra ainsi créer son propre livre d'images ou de contes!
- Si l'enfant souhaite créer un livre de contes, lui demander d'inventer une histoire à partir de ses dessins. Écrire les mots de son histoire au fur et à mesure dans le livret. Lui lire l'histoire en plaçant un doigt sous chaque mot prononcé. Cela aidera l'enfant à prendre conscience du lien entre la parole et l'écrit.

Mes personnages de carton

En inventant des histoires, votre enfant utilise son imagination et développe ses habiletés langagières. Pour rendre cette activité encore plus amusante, faites-lui créer ses personnages à partir d'images de magazine.

On a besoin :

- d'images de magazine illustrant des personnes (de différentes cultures, générations ou habiletés);
- de ciseaux (à l'usage de l'adulte seulement);
- d'un bâton de colle;
- d'un carton bristol (carton blanc rigide pour affiches);
- d'un papier adhésif MACtac (rouleau de film transparent);
- d'un feutre;
- d'un ruban aimanté.

Comment faire?

- Coller les images sur du carton bristol, puis les découper de manière à créer des personnages. Laminer les personnages de carton à l'aide de papier adhésif MACtac, puis fixer du feutre ou du ruban aimanté au verso. Placer les personnages sur un tableau de feutre ou sur une tôle à biscuits.
- Demander à l'enfant d'utiliser ces personnages pour recréer une histoire qu'il connaît bien ou pour en inventer une de son cru. C'est lui qui raconte!
- Poser des questions sur les personnages (par exemple sur ce qu'ils portent, leur âge ou ce qu'ils sont en train de faire) pour inciter l'enfant à pratiquer ses habiletés langagières et à inclure ses propres idées dans l'histoire.

Mon album des émotions

Cette activité aidera votre enfant à reconnaître les différentes expressions du visage et à parler de ses propres émotions.

Pendant que vous feuillotez un magazine avec votre enfant, attirez son attention sur les différents visages que vous voyez et sur leur expression.

Demandez-lui de nommer l'émotion exprimée par chaque visage. Ensuite, découpez les différents visages, puis invitez votre enfant à les coller dans un cahier afin de créer un album des émotions.

On a besoin :

- d'images de magazine illustrant différentes expressions du visage (tristesse, joie, colère, surprise, etc.);
- d'un cahier;
- de colle blanche, d'une assiette de carton et d'un bâton de bois (ou bâton de colle).

Comment faire?

- Découper les images dans le magazine pour que l'enfant ait plus de facilité à choisir celles qu'il souhaite coller dans son album.
- Verser de la colle dans l'assiette en carton. Montrer à l'enfant comment plonger le bâton dans la

colle, puis appliquer celle-ci au verso de l'image.

- Montrer à l'enfant comment appuyer sur l'image pour qu'elle colle bien sur le papier.
- Demander à l'enfant de nommer l'émotion exprimée par le visage. S'agit-il d'une expression triste ou joyeuse? Écrire le mot qui désigne l'expression sous l'image afin de favoriser le développement des habiletés en lecture et en écriture de l'enfant.

Mon portrait de la tête aux pieds

Avez-vous déjà dessiné le portrait de votre enfant en traçant le contour de son corps sur du papier? Grâce à cette activité, votre enfant et vous aurez la chance de discuter, de créer et de collaborer tout en exploitant vos talents artistiques. Amusez-vous et profitez-en pour réconforter, jouer et enseigner!

On a besoin :

- de papier suffisamment long et large pour tracer le contour du corps de l'enfant;
- de ciseaux pour enfants;
- de marqueurs, craies de cire ou peinture;
- d'ornements divers (bouts de tissu, rubans, dentelle, brins de laine) et de colle.

Comment faire?

- Faire coucher l'enfant sur le papier et tracer le contour de son corps.
- L'enfant peut ensuite colorier l'intérieur du tracé à l'aide de peinture ou de marqueurs.
- Il peut même coller des ornements afin de reproduire ses vêtements et les traits de son visage.
- Une fois que son portrait est terminé, l'enfant peut aider à le découper et à le fixer au mur.

Musique et dessins doudous

Écouter de la musique douce en dessinant ou en peignant est une excellente façon d'explorer sa créativité et ses émotions. Voici quelques idées pour inviter votre enfant à laisser libre cours à ses talents artistiques.

On a besoin:

- d'un livre de contes contenant des illustrations inspirantes;
- d'un CD de musique douce (chansons ou musique instrumentale);
- de feuilles de papier de bricolage (blanches ou pastel);
- de peinture (gouache ou aquarelle);
- de pinceaux, craies de cire, marqueurs, craies, pastels ou crayons à colorier de couleur douce.

Comment faire?

- Pendant que vous lisez une histoire à votre enfant, discutez avec lui des images et des couleurs utilisées pour illustrer cette histoire. Demandez-lui par exemple s'il aime les illustrations, ce qu'il aime dans ce dessin, etc.
- Proposez ensuite à votre enfant de dessiner et de peindre en écoutant de la musique douce. Pendant qu'il dessine, demandez-lui ce qu'il préfère à propos de la routine du dodo.
- Amenez-le à réfléchir à ce qui le fait sentir calme et détendu, puis à créer un dessin ou une peinture illustrant cela. Si votre enfant fait plusieurs dessins ou peintures, vous pouvez les placer à la façon d'une courtepointe, de manière à former une doudou réconfortante.

Précieux imprimés

Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire aiment la texture visqueuse de la peinture. C'est

pourquoi ils apprécient tant la peinture au doigt. Voici une façon de conserver les précieuses créations de votre enfant.

On a besoin :

- d'un plateau en plastique ou d'une tôle à biscuits;
- de peinture au doigt;
- de grandes feuilles de papier;
- d'un tablier ou d'un sarrau pour protéger les vêtements de l'enfant.

Comment faire?

- Verser de la peinture sur le plateau ou la tôle à biscuits.
- Inviter l'enfant à étendre la peinture avec ses mains en faisant de grands cercles ou de grands mouvements de balayage.
- L'enfant peut également utiliser ses doigts pour faire des motifs comme des points, des lignes, des cercles ou des spirales. Les plus vieux peuvent même écrire leur nom!
- Une fois que l'enfant a terminé sa création, la recouvrir d'une feuille de papier, appuyer uniformément, puis retirer délicatement.
- Cette technique d'impression permet de conserver les créations de l'enfant.

D) ON CUISINE

Salade verte

En préparant un repas ou une collation avec vous, votre enfant peut explorer les différentes couleurs, textures et saveurs des aliments. Voici comment préparer une salade toute simple avec lui.

On a besoin :

- Légumes à feuilles (explorez différentes variétés de légumes à feuilles comme la laitue iceberg, la laitue romaine, le radicchio ou les épinards)
- Assortiment de légumes (carottes, oignon rouge, champignons tranchés, concombre, germes de luzerne, tomates cerises, etc.)
- Huile d'olive (ou autre huile végétale)
- Vinaigre de vin ou balsamique
- Herbes fraîches ou séchées au choix
- Sel et poivre
- Grand bol à salade
- Pince à salade (ou 2 grosses cuillères)

Comment faire?

- Demander à l'enfant de laver et de déchirer les légumes à feuilles pendant que l'on pèle ou tranche les autres légumes.
- S'amuser à goûter et à décrire les différents légumes. Lequel préfère-t-il?
- Placer tous les ingrédients dans un grand bol. Verser un filet d'huile et de vinaigre sur la salade. L'enfant peut ajouter les herbes, le sel et le poivre, puis aider à mélanger et à servir la salade.

Smoothie du sportif

Votre enfant va raffoler de ce smoothie. Pour le séduire encore davantage, servez-le dans un joli verre

décoré d'une paille colorée!

On a besoin :

- 1 tasse (250 ml) d'ananas
- 1/3 banane
- 1 tasse (250 ml) de mangue
- 1/2 brique tofu soyeux mou nature
- 1/3 tasse (80 ml) de lait de soya nature
- 1/3 tasse (80 ml) de jus de fruits (ex. : orange, framboise)
- 2 c. à table (30 ml) de lait en poudre écrémé

Comment faire?

- Couper l'ananas, la banane et la mangue en cubes. Demander à votre enfant de les déposer dans le contenant du mélangeur ou du robot culinaire.
- Votre enfant peut ensuite ajouter le tofu soyeux.
- Mesurer le lait de soya et le jus de fruit et y ajouter le lait en poudre en brassant afin de bien le dissoudre dans les liquides.
- Il peut l'ajouter aux autres ingrédients dans le mélangeur.
- Mélanger quelques secondes jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- Servir immédiatement.

Sucettes glacées au jus ou au yogourt

En été, quoi de mieux qu'une sucette glacée pour se rafraîchir! Voici une recette amusante à préparer et à déguster avec votre enfant.

On a besoin :

- de jus de fruits (pomme, raisin, etc.) OU mélanger 500 ml de yogourt avec des morceaux de banane, des petits fruits et du miel au goût;
- de petits gobelets en carton;
- d'une petite cruche en plastique ou d'une tasse à mesurer munie d'un bec verseur;
- de bâtonnets de bois;
- de papier ciré;
- d'un petit plateau.

Comment faire?

- Placer plusieurs gobelets en carton sur un plateau. Remplir une petite cruche de jus ou du mélange de yogourt, fruits et miel.
- Demander à l'enfant de verser le jus ou le yogourt dans les gobelets jusqu'à ce qu'ils soient pleins au 3/4.
- Déposer une feuille de papier ciré sur les gobelets remplis, puis insérer les bâtonnets dans les gobelets à travers le papier ciré. Cela permettra aux bâtonnets de rester bien droits.
- Mettre le plateau de sucettes au congélateur pour plusieurs heures. Une fois que les sucettes sont bien figées, retirer la feuille de papier ciré, démouler et déguster!

IDÉES D'ACTIVITÉS ET DE MATÉRIEL POUR UN ENFANT DE 12 MOIS ET PLUS

Activités Figurines : verbes/actions : manger, dormir, jouer, etc. Catégories : la pomme fait partie de la famille des fruits Trouver l'intrus ! Parties du corps : lui faire toucher ses orteils, ou lui montrer comment faire Jouer aux quilles Soupe aux lettres (ou à autres choses) Insérer des objets dans des boîtes Asseoir enfant sur genoux ou poitrine : « tempête » : s'agiter dans tous les sens Transformer le panier à linge en traîneau volant Montrer un et deux Jouets et matériel Crayons feutre lavables Grosses billes à enfiler sur un cordon Jouets pour faire semblant : service de vaisselle, coffre à outils, petites voitures, poupées Bol à mélanger / Tambour Galon de peinture et pinceau Boîtes de conserve pour faire une batterie Tunnel : boîte de carton allongée Lunette de pirate Panier à fraises portatif Assiette en aluminium Maracas maison : bouteille d'eau vide et riz Idées associées à des contextes spécifiques Noms de vêtements : on enlève ton pyjama, peux-tu mettre ton bras dans ta manche ? Savon : pouvoir magique qui fait disparaître la saleté L'inviter à être spectateur des tâches ménagères Lui faire expliquer à son ourson où vont les jouets Bonneteau au repas Rythme	Lecture Lui faire remarquer les marques ressemblant à une lettre. Prêter attention aux livres et pages que l'enfant aime Décrire les émotions exprimées par illustrations et personnages Lui montrer qu'il n'est pas le seul à vivre certaines émotions Poser des questions comme : « où est la vache ? Qui a mangé la pomme ? » Demander ce qui va se passer, ce que va faire la fille, etc... Changement de ton, intonation, bruits, expressions de visage, etc... S'extasier avec lui devant les belles illustrations... Parler de la forme, de la taille, de la couleur des objets Porter son attention sur les lettres et les sons associés Lui demander de trouver certaines lettres et de faire le son associé Suivre du doigt les mots (et pages) pour montrer qu'ils vont de gauche à droite, sont séparés par des espaces, sont formés de lettres et correspondent parfois à des images Imiter les sons qu'il fait en regardant le livre Faire des bruits, comme ceux des animaux et des moyens de transport, lorsque le contexte s'y prête Lire le vrai texte, en faisant des gestes ou en racontant l'histoire dans ses mots, au besoin. Faire des remarques saugrenues pour faire réagir l'enfant Relier l'histoire à son quotidien Faire de son enfant le personnage principal de l'histoire Lui faire assister à l'heure du conte à la bibliothèque
---	---

Rime	
------	--

Apprentissages académiques (idéalement sur une base quotidienne) Nommer les lettres Nommer les chiffres Montrer un et deux Dessiner Dessiner au tableau : des formes, lettres, animaux Émotions : heureux, triste, surpris, peur, fâché Cris d'animaux : lion, chat, chien, vache, cheval, etc. Associer des objets aux espaces dans lesquels les insérer Associer des objets au cartons de la couleur appropriée Catégories : la pomme fait partie de la famille des fruits Trouver l'intrus ! Identifier les parties du corps avec un miroir Lui faire toucher ses orteils, ou lui montrer comment faire Lui dire : « mains sur genoux, on touche les genoux, touche tes genoux, mets tes mains sur le genoux » Attacher une corde à un objet (et lui faire toucher des parties du corps) Nommer les parties du corps en les pointant sur un toutou Figurines : suivre l'animal Figurines : verbes/actions : manger, dormir, jouer, etc. Apprentissages dans la vie de tous les jours Tout compter Décrire des objets Lui parler constamment et le plus possible	Stimulation intellectuelle de base Recouvrir un jouet Devine dans quelle main ? Cachette Poursuite avec cachette Se regarder à travers un objet (plus ou moins) transparent Idées associées à des contextes spécifiques Lui faire faire la vaisselle Noms de vêtements : on enlève ton pyjama, peux-tu mettre ton bras dans ta manche ? Savon : pouvoir magique qui fait disparaître la saleté Vocabulaire pour bain : plouf, serviette douce, flotte, mains dans l'eau, déborde, content de jouer dans l'eau L'inviter à être spectateur des tâches ménagères Lui faire expliquer à son ourson où vont les jouets Repas : petit récipients pour jouer au bonneteau Décrire des photos et illustrations Promenades en panier-voiture Activités et jeux plus tranquilles Soupe aux lettres (ou au papier, aux légumes en plastiques, ou à quoi que ce soit) La petite abeille (ou la bibitte qui monte) Limonade en jeu de rôle Insérer des objets dans des boîtes Activités pour le divertir et le faire rire Faire tenir une baguette ou louche dans sa bouche Jeter un corn puff dans sa propre bouche Jouer avec les pieds Sac de sable sur le pied de l'adulte Activités et jeux plus stimulants Pointer à un endroit en mentionnant la direction, et s'y rendre (option : en courant ou en glissant !)
---	--

Lire Écouter de la musique Rythme Rime Activités impliquant jouets et matériel Déballer un cadeau (ou une boîte) Enfiler de grosses billes sur un cordon Utiliser des bols pour mélanger ou comme tambour< Se regarder à travers un objet (plus ou moins) transparent Envelopper un objet dans du papier d'aluminium (ou toute autre forme de papier d'emballage) Mettre quelque chose dans une bouteille puis l'en ressortir Bâtir un château de verres Bulles Pâte à modeler Balle de « tape » Ruban contact Cubes de glace Crayons feutre lavables Matériel à créer Ramper dans un tunnel Contenants de pilules remplis de riz 2 cailloux lisses à frapper l'un contre l'autre 2 rouleaux de papier de toilette à frapper l'un contre l'autre et à utiliser comme micros Galon de peinture et pinceau Tunnel : boîte de carton allongée Jouets pour faire semblant : service de vaisselle, coffre à outils, petites voitures, poupées	Transformer le panier à linge en traîneau volant Lui faire tourner le globe terrestre Jouer aux quilles Poursuites Faire rouler une balle Activités physiques (psychomotricité) Le porter sur ses épaules La poche de patate Le navire dans la tempête : asseoir enfant sur genoux ou poitrine, puis s'agiter dans tous les sens Petit cheval : bébé sur genoux ou sur le pied (« petit canard la patte cassée ») Cabrioles habituelles avec Ariel Danse libre Danse dirigée (« Follow the leader ») Chansons pour taper dans les mains Monter et descendre les escaliers Le prendre avec le mains et le faire sauter
--	--

ACTIVITÉS POUR FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT INTELLECTUEL ET MOTEUR : de 12 à 18 mois

FRANÇAIS	ANGLAIS
Nommer les lettres	Naming letters
Nommer les chiffres	Naming numbers
Dessiner	Scribbling
Lire	Reading
Écouter de la musique	Music
Associer des objets aux espaces dans lesquels les insérer	Matching objects with spaces to fit them in
Associer des objets au cartons de la couleur appropriée	Color cardboard + objects
Identifier les parties du corps avec un miroir	Mirror : body parts
Devine dans quelle main ?	Guess which hand
Recouvrir un jouet	Covering a toy
Envelopper un objet dans du papier d'aluminium (ou toute autre forme de papier d'emballage)	Wrapping aluminum foil around object
Déballer un cadeau (ou une boîte)	Unwrapping boxes
Faire rouler une balle	Rolling a ball
Attacher une corde à un objet (et lui faire toucher des parties du corps)	String to object (+touching body parts)
Tirer sur un objet tenu en main par le bébé	Pulling on object held by baby
Suivre l'animal	Follow the animal
Mettre quelque chose dans une bouteille	Putting something in a bottle
La petite abeille (ou la bibitte qui monte)	Buzzy bee
Conter	Counting
Décrire des objets	Describing objects
Décrire des photos et illustrations	Describing pictures and photos
Lui parler	Speaking to him
Danse libre	Free dance
Danse dirigée (« Follow the leader »)	Follow the leader dance
Bulles	Bubbles
Pâte à modeler	Play dough
Balle de « tape »	Ball of tape
Ruban contact	Contact paper
	Ice cubes
	Buttercups at lunch time
	<u>Crawling into a tunnel</u>

Cubes de glace Petit récipients à l'heure du repas <u>Ramper dans un tunnel</u> <u>Chansons pour taper dans les mains</u>	<u>Pat-a-cake</u>
--	--------------------------

Développement moteur (et stimulation intellectuelle)

Quelques activités de base

Cogner deux jouets l'un contre l'autre
Taper ses mains contre une chaise ou une autre surface
Instruments de musique
Déchirer du papier
Disposer le bébé sur son côté (et jouer avec lui)
Chanter des chansons avec des mouvements de mains
Lui donner à manger des Cheerios
Rouler une balle vers son bébé
Mettre un objet dans la main de bébé, puis doucement tirer dessus
Cacher des jouets sous des coussins, débarbouillettes ou dans des poches de manteau, et le laisser les trouver
Laisse le bébé jouer un peu tout nu (après qu'il eut fait un pipi...)

Autres activités

Aider le bébé à se tourner (Helping the baby roll)
Bébé sur le dos, prendre un de ses genoux et le faire passer par dessus l'autre ; il ne lui reste plus qu'à tourner ses hanches et le reste suivra.

L'écho c'est cool ! (Echo Excitement)
Tandis qu'on prend une marche avec bébé, s'arrêter à un boîte à malle, et crier dedans.

Où suis-je ? (Can You Hear Me?)
Se cacher derrière un meuble, puis appeler le bébé ou faire des sons pour attirer son attention, puis se montrer.

Parcours sensoriel (The carpet crawl)
Décrire des textures au bébé tandis qu'il en fait l'expérience (dur, mou, frais, glissant, collant, etc.).

Tour sensoriel (Touch Tour)
Porter le bébé en le tenant au niveau des yeux de l'adulte, et le promener en nommant les objets que l'on pointe ou que l'on touche. On peut éventuellement lui demander : « Qu'est-ce que c'est ? »

Face à face (Fun with Faces)
Permettre au bébé de toucher différentes parties du visage de l'adulte ou d'un toutou, et nommer ces

parties alors qu'il les touche, puis diriger la main du bébé vers les parties correspondantes de son visage ou de son corps.

Bébés et boîtes (Babies and Boxes))

Laisser le bébé s'amuser avec des boîtes. On peut les emballer comme un cadeau, ou le laisser les déchirer.

C'est bien ficellé (String Along)

Attacher une ficelle au bras d'un toutout ou d'une figurine, et encourager le bébé à tirer dessus.

Ça flotte ! (Floating Catch)

Jetter en l'air des foulards afin qu'ils flottent en retombant devant le bébé, tandis que celui-ci peut tenter de les attrapper.

Les armoires (Cupboard Fun)

Mettre dans une ou plusieurs armoires quelques pots ou objets qu'il serait sécuritaire pour lui de manipuler, et le laisser explorer ces armoires tandis que maman prépare le souper.

Cela fait trois (That Makes Three)

Disposer un jouet dans chacune des mains du bébé, puis lui offrir un troisième jouet.

Tape et brasse (Bang It and Shake It)

Prendre un jouet et le taper par terre, puis encourager le bébé à en faire de même (notamment en le félicitant s'il y parvient).

Prendre un jouet et le secouer, puis encourager le bébé à en faire de même (notamment en le félicitant s'il y parvient).

La danse des marionnettes (Dancing Game)

Attacher une ficelle à un objet, et montrer à bébé comment on peut tirer sur la ficelle pour faire bouger l'objet, en le déplaçant notamment de côté, d'avant arrière, et de haut en bas.

Laisse tomber ! (Dropping Game)

Encourager le bébé à jeter des objets dans une boîte ou d'une canne à café (dont les côtés auraient été recouverts de duct tape), en disant « Boum ! » à chaque fois qu'un objet tombe, puis en lui redonnant.

Trouve le son (Find the Noise)

Secouer un objet bruyant derrière le bébé, ou derrière des objets, puis l'encourager à trouver l'objet en question.

Les marionnettes (Finger Puppets)

Enfiler sur son doigt une petite marionnette conçue à cet effet, puis disposer la marionnette devant le bébé et agiter son doigt, d'abord lentement, puis rapidement.

Utiliser la marionnette pour chanter des chansons, raconter des histoires, ou simplement « discuter »...

Suis l'animal (Follow the Animal)

Prendre une figurine d'animal, la tenir en l'air à la vue du bébé, puis la déplacer lentement en faisant le bruit de l'animal en question, de sorte que le bébé puisse le suivre des yeux. Puis conduire l'objet vers le

ventre du bébé, et le chatouiller.

La cachette (Hide and Seek)

Disposes des objets dans des pochettes, et encourager le bébé à les explorer pour découvrir ce qui s'y trouve.

Où est la balle ? (Look, Look, Look)

Tenir un objet devant le bébé et le nommer (bateau, balle, bloc, canard), puis le cacher derrière soi.

Permettre ensuite à l'enfant de toucher chaque objet un par un, toujours en le nommant. Les cacher à nouveau derrière soi, puis demander : « Où est la balle ? », puis ressortir celle-ci de derrière soi, et en faire de même pour les autres jouets.

Si l'on juge que l'enfant en est capable, on peut disposer tous ces objets devant le bébé, puis lui demander à nouveau : « Où est la balle ? ».

Hors d'atteinte (Reaching)

Permettre au bébé de jouer avec un jouet, puis le prendre et le mettre un peu plus haut qu'il ne peut l'atteindre, que ce soit en le tenant au dessus de lui, ou en le disposant à un endroit un peu surélevé par rapport à lui. Le laisser tenter de récupérer l'objet.

Souviens-toi (Remembering)

Prendre deux blocs de couleurs, les placer en face du bébé, puis les décrire (« ceci est un bloc rouge »), puis les placer hors de la vue du bébé, en s'assurant que le bébé voie où on l'a caché. Demander où se trouve le bloc (« où se trouve le bloc rouge ? »), puis encourager le bébé à pointer dans la bonne direction, on même à le récupérer. Le féliciter.

Shake, Shake, Shake

Fill several small containers with a couple of small toys such as pieces from the Mini Edu-Blocks or Manipulative Set. Fasten the containers securely so that the baby cannot remove the contents. Give a container to the baby. Shake the baby's hand while saying "Shake, shake." (ou encore : « Shake, shake, rattle, shake. ») Then give the baby a different container and repeat.

Note: Make sure that the containers are fastened very securely as these small pieces might become a choking hazard.

Trois blocs, deux mains (Three Blocks, Two Hands)

Donner au bébé deux blocs à tenir, un dans chaque main. Prendre un troisième bloc et le présenter au bébé.

Rouler, rouler ! (Turn Over, Baby et Rolling Surprise)

A) Placer le bébé sur son dos. Présenter un jouet au bébé en le plaçant au dessus de sa tête, puis le déplacer vers le côté, en permettant au bébé de le suivre des yeux. Encourager le bébé à saisir l'objet. Comme l'objet commence à se tourner, pousser doucement sur son dos pour l'aider à se retourner.

B) Placer le bébé sur son dos, et disposer de chaque côté ce celui-ci un objet qui l'intéresse. Dire au bébé « It's time to roll », puis le tourner d'un côté afin qu'il puisse atteindre l'un des objets, puis le tourner de l'autre côté afin qu'il puisse atteindre l'autre objet.

C'est l'heure de se lever ! (Upsy-Daisy)

Placer le bébé sur le dos, puis lui présenter deux objets et les mettre chacun dans une de ses mains. Puis, en le tenant par les poignets, tirer très doucement sur les mains du bébé afin de le remettre très lentement en position assise, en disant « Upsy-Daisy ».

Quel est ce jouet ? (What Toy Is It?)

Placer trois jouets en face du bébé assis, les tenir l'un à la fois en nommant l'objet en question, puis demander au bébé de ramasser l'un des objets. L'aider à faire le bon choix, puis le féliciter. Répéter avec les autres jouets, et plusieurs fois, afin d'apprendre au bébé les noms de ces objets.

D'où vient le son ? (Where's the Sound?)

Donner au bébé un objet bruyant tout en l'agitant. Aider le bébé à le secouer, et voir s'il peut y arriver par lui-même. S'assurer que le bébé peut focaliser ses yeux sur la source du son.

Quelle main ? (Which Hand?)

Placer un objet dans sa main et le couvrir de l'autre main, ou avec un tissu. Ouvrir sa main ou enlever le tissu pour révéler l'objet, puis recouvrir celui-ci en demandant : « Où est le bloc ? », puis révéler celui-ci à nouveau. L'encourager à agripper la main pour aller chercher l'objet.

On peut aussi changer de main, ou placer l'objet sur le plancher et le recouvrir d'un linge, ou encore placer sur le plancher plusieurs linges recouvrant plusieurs objets.

....

Build an obstacle course. Boost motor skills by placing sofa cushions, pillows, boxes, or toys on the floor and then showing your baby how to crawl over, under, and around the items.

Play "follow the leader." Crawl through the house, varying your speed. Stop at interesting places to play.

Now follow his lead. As your toddler gets older, he'll stretch his creativity to see if you really will do everything he does, like make silly noises, crawl backward, or laugh.

Clap along with "Pat-a-cake"

Expose your children to classical music even if it isn't always to your taste.

Tape a large piece of paper to a table, offer crayons. Demonstrate and say "dot, dot, dot" while making marks.

Use pots or a coffee can that will make interesting sounds as your child drops items into the container. Use a variety of stackable items such as tissue boxes, empty butter tubs, books, and shoe boxes before trying to stack smaller items.

Use a 'texture book' where your child can poke a finger into cotton, fabric, and various interesting materials.

Place balls of Play-Doh into an ice cube tray or egg carton and show your child how to poke the material.

Use a Magna Doodle, Aqua Doodle, or sidewalk chalk on pavement. Paper taped to table and scribbled

on with crayons is great too!

Use bowls and a spoon for stirring. Help your child remove the paper wrapper from a Popsicle or juice bar. Hold a tambourine and hit it with other hand. Even peeling a banana can be helpful and fun.

Toys don't always come from stores. Make a small wad of masking tape, sticky side out. It's very entertaining and will give your baby some good finger exercise.

Fill and dump, again and again. Give your baby a plastic container and a mix of toys and household items. Show your baby how to fill the container, and then dump everything out. The next day, change the items to keep it fun.

Fill saved pint and quart milk cartons with rice, and show your baby how to stack them up and knock them down.

Squeeze those little hands. Put a sponge ball or washcloth in the bath and show your baby how to squeeze out all the water.

Giving 2-year-old toddlers blocks -- up to six -- to build a tower with or using books as motor helpers.

Like older infants, toddlers enjoy using crayons to color and draw with. Although your toddler will still scribble, he may make more purposeful marks and may have the ability to draw lines in different directions on his own.

Turn on your child's favorite song and free dance to get your little learner up and active. Try a more controlled game of Follow the Leader in which you walk and hop around and have your child follow.

Hold the infant under the arms and allowed to rest his feet on a hard surface or a parent's legs.

Placing a toy just out of reach can be a fun activity for baby. From the standing position, your baby will learn to cruise or walk by hanging onto objects. Once this skill is mastered, he will move on to walking.

This can be encouraged by leaving baby just a small distance away and calling her name or cheering her on as she attempts to reach the caregiver.

Questions. Enlist your baby's "help" in making all those little decisions you face every day (Peaches or bananas? Yellow socks or blue?). Ask her what she thinks, then wait earnestly for a reply! It's good practice for the toddler years, when you'll want to offer her the chance to have control whenever possible.

Tie short pieces of different-colored yarn to each of her fingers so she can see and feel them moving individually. Make sure the yarn is snug but not too tight.

Poking holes is the best way to help your child learn to use each of her fingers independently, so invest in some clay and let her poke to her heart's content.

Babies this age understand dozens of words, so ask your child to perform tasks that challenge her motor coordination and her understanding of cause and effect, such as squeezing a squeaky toy.

* shake, bang, reach for, and/or hold them [Rattles And Teethers](#):

Banging Activities:

- * banging two toys together
- * pound-a-ball toys
- * banging hands on high chair
- * [toy workbench](#) and [hammer toys](#)
- * musical instruments

Finger Painting:

* making lines, letters, shapes with index finger in paint, pudding, Kool-Aid powder, flour, "[Funny Foam](#)", shaving cream, etc.

*** Note: if child is significantly distressed by touching these materials or getting hands messy, he may have [tactile defensiveness](#)*

Doing Finger Play Rhymes And Singing Songs With Hand Movements

Bubbles:

- * pop bubbles by clapping
- * pop bubbles by poking
- * have child place bubble wand in and out of containers
- * try to catch bubbles on the wand

Coloring:

- * using different size [crayons](#) and [markers](#)
- * using [finger crayons](#)

Stacking Activities:

- * rings
- * blocks
- * books
- * cookies
- * [legos](#)
- * cups
- * small empty containers
- * small cardboard boxes or empty shoe boxes (decorate them too if you like)

Placing Pennies Or Small Wooden Shapes Into Slots (banks, homemade can with slot cut in lid, or use "[Barnyard Bingo](#)" game)

Some (Of Many) Examples Of Eye-Hand Coordination Toys:

- * [potato heads](#)
- * pop beads
- * puzzles
- * [magnadoodle](#), [color pixter](#), [etch a sketch](#)
- * wind up toys
- * [shape sorters](#)
- * [peg boards](#)
- * books, or touch/sound books
- * [activity tables](#)
- * ball play

Play Dough, Silly Putty, Theraputty, Or Clay:

- * roll into balls or snakes

Strengthening Activities: :

- * use a spray bottle to squirt colored water on picture or snow
- * use hole punches
- * push pegs into clay
- * cut cardboard
- * mix ingredients for baking/cooking

Activities: To Develop Child's "Web Space" (the circle that forms with index finger and thumb... needed for proper "tripod grasp" on pencil):

- * use tweezers to pick up small objects or cotton balls
- * pop bubbles on packing sheets

* use shaped cutters, rolling pins, and garlic press * play dough factories * hide items in putty and pull apart to find Stringing Activities: * large beads * colored macaroni * cereal Paper Activities: * rip tissue or construction paper and put on contact paper to make a sun catcher * use ripped paper to fill in/paste onto a pre-drawn shape * use kids scissors to cut out simple shapes or strips of paper * use small manipulatives to create a collage or picture * make paper chains Dressing Activities: * "learn to dress" dolls, boards, and puzzles * zipper and snap toys * put clothes on dolls	* open/close ziplock bags * use wind up toys or spin "Doodle Tops" * use an eye dropper to make pictures with colored water by dripping drops of water on paper towels, tissue paper, or coffee filters * roll up balls of cookie dough, tissue paper, or play dough Naturally, the age of the child will determine which preschool, toddler, or infant fine motor activities you use. The outcome, however, will be the same; developing the important muscles of the hand and wrist to allow for precise hand control and strength, but HOW you get there will be different. Again, if your child shows significant fine motor delays and is unable to complete multiple tasks listed here (that are age appropriate; see fine motor development chart for specifics), contact your community's early intervention program or the school's Occupational Therapist. Proper assessment and treatment (as early as possible!) will be critically important. Above all... have fun playing!
---	--

Activités Montessori

Avec un miroir : nommer les parties du corps ; foulard pour se cacher ou cacher des parties du corps recouvrir des objets d'un tissu, les faire produire un son, puis demander à l'enfant de les identifier (ex. d'objets : cuillers, boîtes de céréales, etc.)

Aavec un paquet d'objets : dire si c'est dur ou mou...

FICHE D'ACTIVITÉS POUR ENFANTS DE 2 ANS ET PLUS

L'avion

À partir de 2 ans

Position du parent :

Couché sur le dos, jambes fléchies au-dessus du ventre, plantes des pieds face au plafond.

Assurez-vous d'avoir un périmètre de sécurité raisonnable autour de vous.

Position de l'enfant :

Couché sur le ventre, sur vos pieds, il tient vos mains. L'enfant devrait être en équilibre au-dessus de vous.

Mouvement

Niveau A

1. Faites une extension des jambes vers le haut tout en tenant les mains de l'enfant.
2. Fléchissez les jambes pour revenir en position de départ.

Niveau B

1. Même mouvement qu'au niveau A, mais en gardant l'équilibre de l'enfant sans le tenir par les mains. L'enfant peut alors s'agripper à vos chevilles pour conserver sa stabilité.

Le petit train

À partir de 2 ans

Position du grand-parent :

Debout derrière l'enfant, les mains en appui sur ses épaules, les genoux légèrement fléchis.

Position de l'enfant :

Debout devant vous.

Mouvement

1. Effectuez la séquence suivante en marchant tous les deux; en faisant le petit train. L'enfant exécute la même séquence s'il en est capable.
2. Effectuez 4 pas sur la pointe des pieds.
3. Effectuez 4 pas sur les talons en contractant les abdominaux et en faisant ressortir les fesses pour vous aider à maintenir votre stabilité.

Progression 1 : Sans marcher (sur place), montez sur la pointe des pieds et maintenez la position pendant 5 secondes. Enchaînez avec un appui sur les talons et maintenez la position pendant 5 secondes. Recommencez la séquence.

Progression 2 : Effectuez le mouvement de la progression 1 sans vous appuyer sur les épaules de l'enfant.

Amusez-vous en effectuant différentes sortes de pas : plus grands, plus petits, croisés, de côté, etc.

Soyez imaginatif!

Le pied à mains

À partir de 2 ans

Position du parent :

Couché sur le dos, jambes à demi fléchies allongées vers le haut, bras le long du corps fléchis à 90 ° paumes face au plafond.

Pour plus de sécurité, effectuez l'exercice les jambes accotées à un mur.

Position de l'enfant :

Debout dans vos mains, il tient vos pieds. Il doit garder son corps rigide.

Mouvement

1. Faites une extension des bras vers le haut.
2. Retournez en position de départ.

Variante

Lorsque l'enfant est plus jeune (deux à trois ans), tenez-le par les genoux plutôt que par les pieds. De cette façon, il gardera plus facilement une certaine rigidité au niveau des jambes et du tronc.

Le pont-levis

À partir de 2 ans

Position du parent :

À quatre pattes.

Position de l'enfant :

Dans la même position, à côté de vous.

Mouvement

1. Faites une flexion et une extension des bras en resserrant les abdominaux afin que le corps reste bien droit. Gardez la tête en ligne avec le haut du corps.
2. Chaque fois que vous revenez en position de départ, l'enfant doit passer sous votre ventre.

Le sac à dos

À partir de 2 ans

Position du parent :

Assis au sol, jambes à demi fléchies et légèrement écartées.

Position de l'enfant :

À cheval sur votre dos, ses bras autour de votre cou et ses jambes entourant votre taille.

Mouvement

1. Fléchissez lentement le tronc vers l'avant. Garder le dos droit en resserrant les abdominaux.
2. Maintenez la position aussi longtemps que possible.
3. Retournez en position de départ avec douceur.

Tombe dans l'canal

À partir de 2 ans

Position du parent :

Assis sur une chaise, dos bien droit.

Position de l'enfant :

Assis à cheval sur vos genoux, face à vous. Tenez l'enfant fermement par les mains.

Mouvement

1. Élevez les talons du sol.
2. Revenez en position de départ.
3. Répétez l'exercice une quinzaine de fois, en gardant le dos bien droit. À la répétition suivante, écartez les genoux pour que l'enfant glisse entre vos jambes.

Vous pouvez dire « p'tit galop » à chaque élévation des talons, « gros galop » en allant plus vite, puis « tombe dans l'canal » quand l'enfant tombe entre vos genoux.

...

Quelques dernières possibilités de jeux...

Le mettre debout.

Le mettre debout sur ses genoux, et le laisser tomber par en avant... pour ensuite le rattraper, bien sûr !

MASSAGES POUR BÉBÉS

Notes prises par Charles Olivier au cours de la lecture du livre Massages pour bébés, par Dr Alan Heath et Nicki Bainbridge

Le toucher : le premier sens qui s'éveille chez le futur bébé, dans le ventre de sa mère
Se conjugue à un autre « sens », celui du mouvement

Les massages peuvent développer les muscles, et ainsi fortifier le corps du bébé.

Les bébés les plus câlinés par leurs parents sont moins sujets aux maladies et pleurent moins que les autres. Ils tendent aussi à davantage gratifier leurs parents de contacts visuels, de sourires, de vocalisations et de câlins.

Une étude menée en 1977 a démontré que les caresses prodiguées aux bébés favorisent leur développement, l'acquisition du langage et la sociabilité, étant donné que cela les emmène à se sentir aimés et à éprouver un sentiment de sécurité (p.47).

En le massant, on délivre à l'enfant un message important : on lui dit alors qu'il nous intéresse, et que l'on veut qu'il se sente bien. Cela le sécurise et favorise sa confiance en lui-même (p. 49).

Massage côté face

Trempez vos doigts dans l'huile, puis frottez-vous les mains pour les réchauffer.

Chaque séquence de massage commence par de longues caresses fluides utilisant la paume et les doigts (effleurements), qui vous permettent d'appliquer l'huile et réchauffent les muscles de bébé.

Ces effleurements le renseignent également sur la partie du corps que vous vous apprêtez à masser.

Poitrine (effleurements)

Paumes sur ventre, doigts vers le haut, doigts au bas de la poitrine ; glisser les mains jusqu'aux épaules ; on peut, à la fin, passer les doigts autour de celles-ci, et enchaîner avec l'étape suivante.

Poitrine (massage)

Poser deux doigts de chaque main, entre les mamelons ; effectuer un mouvement circulaire en faisant d'abord glisser ses doigts vers le haut, des deux côtés en même temps.

Bras

Descendre simultanément le long des deux bras et sur les mains, jusqu'au bout des doigts.

De l'épaule au poignet : joindre le pouce et l'index de chaque main tour d'un même bras, juste sous l'épaule ; opérer doucement un mouvement de torsion, et progresser ainsi vers le bas, puis s'arrêter au poignet.

Main

Soutenir la main au niveau du poignet, puis masser la main avec son pouce libre, puis changer de « main masseuse » ; masser de la paume au bout des doigts.

La paume devrait idéalement être ouverte vers le haut, mais peut être ouverte vers le bas si la main ne veut pas s'ouvrir...

Mouvement de base : masser la main avec son pouce et son index.

Doigts

Soutenir le poignet, paume vers le haut ; masser avec son pouce et son index, en descendant le long de chaque doigt.

Abdomen

Poser une main (disons la gauche) en travers du ventre du bébé, puis masser fermement jusqu'au pelvis, poser sa seconde main en haut de l'abdomen, puis commencer à lui faire faire la même chose, avant de retirer sa première main.

Massage circulaire du ventre

a) Les petits cercles autour du nombril

Poser deux doigts d'une main à côté du nombril de bébé ; appuyer doucement en décrivant un mouvement circulaire autour du nombril, les cercles devant aller en s'élargissant vers l'extérieur.

b) Les grands cercles (ou carrés) autour de l'abdomen

Poser sa main à plat au niveau de la hanche droite.

La faire ensuite glisser à travers un mouvement transversal jusqu'au côté gauche de l'abdomen.

Faire glisser ses doigts vers le haut jusqu'à la base de la cage thoracique, puis refaire un autre mouvement transversal pour rejoindre sa position de départ.

Cuisse

Saisir la cheville dans une main, poser l'autre main en travers de la cuisse ; en descendant, l'effleurer puis la masser

Mollets

Nouer les mains côte à côte sur le mollet ; effectuer un léger mouvement de torsion ; s'arrêter à la cheville.

Pieds

a) Plante : saisir la cheville du bébé dans une main, de sorte qu'il ait le genou plié et les orteils pointés vers le haut ; poser le pouce de sa main libre au centre de la plante, et exercer une petite pression circulaire, puis recommencer en progressant vers la base des orteils.

b) Côtés : en tenant toujours la cheville, poser son pouce sur la plante, au dessous du petit orteil, et son

index sur le dessus du pied ; pincer légèrement en effectuant un mouvement de torsion, puis recommencer en progressant jusqu'au talon ; procéder de la même manière pour l'autre côté du pied.

c) Tendon d'Achille : saisir d'une main le mollet, et plier la jambe au genou ; poser le pouce et l'index de sa main libre de part et d'autre du tendon d'Achille ; faire glisser ses doigts vers le talon en pressant doucement.

d) Dessus du pied : saisir la cheville du bébé dans une main et plier sa jambe au genou ; poser le pouce de l'autre main sur le pied, juste devant la cheville, et l'index en-dessous ; en pressant doucement, masser vers le bout des pieds jusqu'aux orteils.

e) Tenir la cheville d'une main, au niveau du talon ; utiliser le pouce et l'index de sa main libre pour presser la base du gros orteil, puis masser en remontant vers la pointe ; en faire de même pour les autres orteils, puis pour l'autre pied.

Dernier massage côté face

Poser sa main droite sur l'épaule droite de bébé, puis effectuer en effleurements avec sa main, sur la poitrine et l'abdomen, un massage en diagonale jusqu'à la hanche gauche.

Faire ensuite glisser sa main sur la jambe gauche jusqu'à la cheville et garder le contact avec celle-ci pendant que l'on pose la main gauche sur l'épaule gauche de bébé, pour ensuite masser en sens opposé, vers la hanche droite.

Répéter deux fois, en massant de façon relativement ferme, sans perdre le contact avec la peau de bébé.

Massage côté pile

Coucher son bébé sur le ventre, les pieds vers soi. Il se peut qu'il n'aime pas cette position, mais on gagne à essayer de l'y habituer, car elle est excellente pour son développement moteur. Les massages peuvent en fait l'aider à se familiariser avec le plat-ventre.

Lui parler et faire des bruits rassurants pour le réconforter, puis interrompre le massage dès qu'il manifeste son mécontentement. Il est normal de ne pouvoir effectuer que de courtes stations au début.

Effleurements du dos

Poser une main en travers du dos de bébé, juste en dessous de son cou, et la faire glisser vers soi en appliquant légèrement. Ôter sa main lorsqu'elle atteint les fesses, mais seulement avant d'avoir posé l'autre main en haut du dos de bébé. Répéter plusieurs fois cette séquence.

Épaules

Poser ses mains de part et d'autre du cou, puis les faire glisser sur les épaules vers la racine des bras, en utilisant toute la surface de chaque main. Répéter plusieurs fois.

Colonne vertébrale

Poser ses pouces de part et d'autre de la colonne vertébrale du bébé, juste en dessous du cou.

Exercer une pression circulaire avec l'extrémité des pouces, tout en faisant glisser ses doigts vers le bas.

Côtés

Poser ses mains à l'horizontale sur le dos de bébé, la main gauche en haut et la droite en bas.

Glisser la main droite vers le flanc gauche et la main gauche vers le flanc droit.

Ramener ses mains ensemble à la position d'origine, en tirant doucement du bout des doigts la chair du

torse vers la colonne vertébrale.

Recommencer plusieurs fois en montant et en descendant le long du dos.

Dos et épaules

Poser les mains l'une à côté de l'autre sur le dos du bébé, la main droite étant plus proche de la tête.

Faire glisser la main droite vers le côté droit, puis remonter en diagonale jusqu'à l'épaule gauche, tout en gardant en place la main gauche.

Faire ensuite glisser la main droite jusqu'à la hanche droite, puis la ramener au bas du dos.

Tout en laissant en place la main droite, faire glisser la main gauche vers le côté gauche, puis vers son épaule droite, puis descendre jusqu'à la hanche gauche.

Replacer les mains en position de départ, et recommencer plusieurs fois.

Bas de la colonne

Placer la paume de sa main juste au dessus du centre des fesses de bébé, à la base de la colonne.

Exercer de douces pressions dans le sens des aiguilles d'une montre.

Répéter plusieurs fois l'opération.

Fesses

Poser le talon de chaque main à la base des fesses, les mains devant légèrement épouser la forme des fesses.

Faire décrire simultanément à ses mains plusieurs cercles successifs, la main droite tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, la main gauche dans le sens inverse.

Jambes

Après le massage des fesses, faire glisser l'une de ses mains le long de la jambe de bébé, d'un mouvement ferme et régulier.

Lorsqu'on atteint la cheville, commencer à masser l'autre jambe avec l'autre main.

Dernier massage côté pile

Poser sa main gauche sur l'épaule droite du bébé. En effleurements, faire glisser sa main gauche en diagonale jusqu'à la fesse gauche, puis le long de la jambe gauche jusqu'au pied.

Quand on atteint ce dernier, poser sa main droite sur l'épaule gauche de bébé.

Répéter deux fois en massant fermement.

Le crâne et le visage

Coucher le bébé sur le dos face à soi-même, et ne pas utiliser d'huile, ou très peu.

Crâne

Mettre ses mains en coupe autour de la tête de bébé, avec ses index sur la ligne des cheveux.

En déplaçant simultanément ses mains,, masser le crâne vers l'arrière jusqu'à que l'on en atteigne la base.

Bas du visage (effleurements)

Poser ses mains sur les côtés du visage. Caresser de ses doigts la ligne de la mâchoire jusqu'au menton.

Répéter.

Front

Poser ses pouces au centre du front, juste sous les cheveux.

Faire glisser chaque pouce en ligne droite vers les côtés du crâne.

Recommencer plusieurs fois en posant ses pouces plus bas à chaque fois.

Tempes

Poser ses pouces juste au dessus des sourcils et les faire glisser doucement mais fermement sur les tempes de bébé.

Réaliser ensuite plusieurs petits massages circulaires sur les tempes.

Pommettes

Poser ses pouces de part et d'autres de la racine du nez.

D'un seul mouvement fluide, faire glisser ses pouces le long de l'arête supérieure de l'os des pommettes, jusqu'aux côtés du visage.

Joues

Poser à nouveau ses pouces de part et d'autres de la racine du nez, mais un peu plus bas.

D'un seul mouvement fluide, faire glisser ses pouces le long de la base de l'os des pommettes, jusqu'aux côtés du visage.

Mâchoire supérieure

Poser ses pouces côte-à-côte juste au dessus de la lèvre supérieure.

En appuyant doucement, décrire de petites mouvements circulaires avec les pouces, tout en faisant glisser ceux-ci vers l'extérieur du visage, et en continuant le long de la mâchoire, vers les oreilles.

Mâchoire inférieure

Poser ses pouces côte-à-côte, juste au-dessous du centre de la lèvre inférieure.

En appuyant doucement, décrire de petits mouvements circulaires avec les pouces, et les faire glisser vers l'extérieur du visage, en continuant jusqu'aux oreilles.

Oreilles

Saisir le sommet du pavillon de l'oreille entre le pouce et l'index.

Pincer doucement et exercer de petites pressions circulaires en progressant le long du bord externe de l'oreille jusqu'au lobe.

Menton

Saisir la chair du menton entre le pouce et l'index et exercer une légère pression.

Répéter sur toute la ligne de la mâchoire inférieure jusqu'à l'oreille.

Recommencer de l'autre côté, ou masser les deux côtés à la fois en utilisant les deux mains.

Crâne (prise II)

Finir en répétant le massage du crâne.

Étirements

Une fois le massage complété, on peut passer aux étirements, afin de développer la souplesse.

La plupart des bébés adorent les étirements, surtout s'ils sont accompagnés de bruits amusants.

Coucher le bébé sur le dos face à soi. L'huile n'est pas nécessaire.

Étirement des bras

Disposer ses pouces dans les paumes de bébé, ou à l'intérieur de ses poignets, et ses autres doigts de l'autre côté de ses poignets.

Étirer les bras vers les cotés, sur la même ligne que sur les épaules, en tirant très doucement, et en tenant la position pendant quelques secondes.

Croisement des bras

Croiser les bras de bébé sur sa poitrine, en croisant soi-même les siens. Tenir la position quelques secondes.

Répéter les étirements et croisements en alternant la position des bras lorsqu'on les croise.

Rotation vers le haut

Étirer les bras de bébé vers l'extérieur (tel que précisé plus haut).

Sans que les bras ne quittent la serviette, replier les avant-bras vers la tête, de façon à ce qu'ils soient à angle droit par rapport à sa taille.

Rotation vers le bas

Soulever les avant-bras de façon à ce que les poignets soient au dessus des coudes, puis tirer les mains vers soi pour les amener sur la serviette, de sorte que les avant-bras soient parallèles au torse et les paumes à plat.

Croisement des jambes

Saisir une cheville de bébé dans chaque main.

Croiser les jambes au niveau des mollets.

Prendre ensuite les jambes croisées d'une seule main et replier les genoux en direction de l'abdomen pour amener les pieds à proximité des hanches.

En exerçant de légères pressions, tenter de rapprocher les cuisses du ventre.

Croiser les jambes dans l'autre sens et répéter.

Étirements et flexions des bras et jambes

1) Étirements des bras et jambes

Saisir le poignet droit de son bébé dans sa main gauche et sa cheville gauche dans sa main droite.

Étirer doucement son bras et sa jambe en les écartant légèrement du centre du corps, de façon à ce qu'ils forment une ligne en diagonale par rapport au torse.

Tenir la position pendant quelques secondes.

2) Flexions des bras et jambes

Amener le pied gauche au niveau de la hanche droite en le guidant par le talon et en faisant plier le genou.

Étirer la main droite jusqu'à la hanche gauche, au-dessus de la cuisse.

Tenir la position pendant quelques secondes.

3) Répéter les étirements des mêmes membres.

4) Nouvelles flexions

Amener la main droite du bébé au niveau de sa hanche droite.

Saisir son pied gauche par le talon et le guider vers l'épaule droite, sans forcer s'il ne l'atteint pas, mais en continuant aussi longtemps que le bébé ne semble pas gêné.

5) Répéter les étapes de 1 à 4 avec les mêmes membres, puis répéter deux fois avec les autres membres.

Effleurements sur tout le corps

Poser sa main droite sur l'épaule droite du bébé.

Faire glisser la main entière en diagonale sur la poitrine et le ventre pour atteindre la hanche gauche.

Poursuivre le massage le long de la jambe gauche, en empoignant celle-ci, le pouce au dessus.

Une fois la cheville atteinte, reprendre au niveau du pied jusqu'aux orteils.

Avant de perdre contact, poser la main gauche sur l'épaule gauche de bébé, et recommencer le massage en sens inverse.

Répéter deux fois.

Changer la couche

Jusqu'à une ou deux fois par jour, on peut profiter du fait de changer la couche pour faire un massage au bébé, avec ou sans huile, une fois qu'il aura été nettoyé.

Cela peut d'ailleurs être une bonne stratégie pour commencer à initier au massage un enfant plus grand. On peut alors essayer, pendant quelques jours, de le masser en se limitant d'abord aux effleurements au ventre et aux jambes, pour ensuite allonger les séances s'il les tolère.

Si l'enfant donne des coups de pieds, se retourne ou proteste d'une façon ou d'une autre, ne pas insister : il existe d'autre manière de le toucher et de lui communiquer son affection.

Avant le sommeil

Il est essentiel pour le développement et l'indépendance de l'enfant qu'il apprenne qu'il peut s'endormir tout seul.

Lorsqu'il aura environ 4 mois, il s'agit de commencer par instaurer un rite du coucher : jeux, bain, retour à la chambre, sein et dodo !

Lui retirer le sein juste avant qu'il ne s'assoupisse.

On peut aussi le masser jusqu'à ce qu'il s'endorme.

Au bout de quelques semaines, sortir de sa chambre avant qu'il ne s'endorme, afin de l'encourager à dormir seul.

L'heure du jeu

Entre 1 et 3 ans, les bambins sont pleins d'énergie, fascinés par ce qui les entoure, et décidés à affirmer leur volonté. Il devient alors difficile de les garder calme assez longtemps pour un massage total.

Il s'agit alors de faire du massage un amusement en l'accompagnant de jeux et comptines, afin de retenir leur attention le plus longtemps possible.

Idées de jeu : la « petite bête qui monte » (notamment pour le massage des jambes)...

En faisant de petits cercles dans la paume de la main : raconter l'histoire d'un petit lapin qui fait le tour d'une clairière, ou toute autre histoire de son cru...

Le massage indien

Pour masser le bébé à plat-ventre, le coucher en travers de ses genoux, ce qui peut notamment s'avérer pratique lorsqu'il aura appris à se retourner et tendra donc à ne pas rester volontiers à plat-ventre...

Pour masser le bébé sur le dos, le coucher sur ses jambes allongées.

Le massage africain

Selon la technique africaine traditionnelle, la mère s'assoit sur une chaise avec son bébé sur les genoux.

Après les massages et les étirements, on passe à la partie la plus « énergique » de la séance, à savoir les **suspensions**.

Le bébé est suspendu par un bras, puis par l'autre, afin de le renforcer, avant d'être retourner tête en bas et tenu par les chevilles.

Il est enfin jeté en l'air et rattrapé plusieurs fois afin de développer sa vigilance.

Mises en garde

Ces pratiques sont habituellement transmises de génération en génération, et les mamans non-africaines n'ont donc pas le même entraînement.

De nombreux médecins considèrent ces pratiques comme étant potentiellement dangereuses.

Étirements africains

1) Étirements du bras

Coucher son bébé en travers de ses genoux.

Saisir le bras le plus éloigné de soi et le ramener derrière son dos en poussant doucement et en faisant en sorte qu'il soit tendu au niveau du coude.

Masser de l'épaule au poignet en s'arrêtant aux doigts.

2) Étirement de la jambe

Saisir la jambe la plus éloignée de soi et plier vers l'arrière pour amener le talon au contact d'une fesse.

Répéter plusieurs fois puis masser fermement chaque jambe.

3) Retourner son bébé et recommencer de l'autre côté.

Les étirements du bébé assis

S'asseoir et assoir le bébé en face de soi.

Saisir les poignets de bébé.

Ouvrir doucement ses bras au maximum et tenir la position quelques secondes.

Croiser les bras de bébé sur sa poitrine, en posant son bras droit sur le gauche.

Répéter les premières étapes, puis croiser les bras dans l'autre sens.

Le massage contre les coliques et ballonnements

Le malaxage *(pour faciliter la vidange de l'estomac)*

Coucher le bébé sur le dos, face à soi.

Poser sa main sur le côté du ventre, doigts pointés vers le bas.

Malaxer doucement la chair pour la tirer vers le nombril.

Recommencer avec l'autre main, puis continuer en alternant les mains.

Les petits cercles autour du nombril *(pour chasser le contenu de l'intestin grêle vers le gros intestin)*

Voir **Massage circulaire du ventre : a) Les petits cercles autour du nombril**

Le pédalo *(pour faciliter l'évacuation des gaz)*

Saisir les chevilles de son bébé et plier une jambe pour amener un genou au niveau du ventre, puis tendre la jambe en l'étirant doucement, tout en pliant l'autre jambe.

Les grands cercles (ou carrés) autour de l'abdomen

Voir **Massage circulaire du ventre : b) Les grands cercles (ou carrés) autour de l'abdomen**

La flexion des genoux *(pour calmer les douleurs abdominales dues aux gaz)*

Prendre une cheville du bébé dans chaque main.

Plier ses deux jambes pour amener les genoux au-dessus du ventre.

Maintenir la position quelques secondes, puis étirer lentement les jambes.

Répéter lentement, plusieurs fois.

Le massage de la base de la colonne vertébrale *(pour aider à évacuer les gaz)*

Coucher le bébé sur le ventre, les pieds pointés vers soi.

Poser la paume de la main juste au dessus des fesses.

Faire tourner la base de sa main dans le sens des aiguilles d'une montre, en appuyant doucement.

Répéter plusieurs fois.

Le massage contre la constipation

Les petits cercles autour du nombril

Les grands cercles (ou carrés) autour de l'abdomen

Le pédalo

La flexion des genoux

Le massage contre les pleurs inexplicés (pleurs du nourrisson)

Les bébés pleurent en moyenne 2 heures sur 24.

Des recherches démontrent que plus un parent répond rapidement aux pleurs de son enfant, plus ceux-ci se calment vite. De plus, cela incite les enfants à devenir plus attentifs à ce qui les entoure, tout en les aidant à construire leur confiance en eux-mêmes.

D'ailleurs, les mères se rapprochent instinctivement de leurs bébés lorsqu'ils crient, et à rester à leur contact jusqu'à ce qu'ils se calment. Elles sont par ailleurs naturellement capables de distinguer un cri de douleur ou de détresse d'un autre moins alarmant. Cela est en fait assez simple à vérifier : qui n'éprouverait pas le besoin de « faire quelque chose » en entendant un bébé qui pleure ?

Si le bébé a l'habitude des massages, on peut les utiliser automatiquement pour le calmer lorsqu'il pleure.

S'il est néophyte, il faut d'abord lui apprendre à se laisser masser lorsqu'il est calme.

Les longs effleurements fermes et rythmés le calmeront et le rassureront.

Effleurement/massage de l'abdomen (voire massages côté face)

Effleurement/massage du dos (comme pour effleurement du dos, mais en appuyant plus fermement)

On peut aussi essayer les effleurements sur les jambes et les bras.

Le massage contre le mal de dents

Gencive supérieure

Voir **Mâchoire supérieure**

Gencive inférieure

Voir **Mâchoire inférieure**

Le massage contre la peau sèche

Huiler la peau de bébé, idéalement avec de l'huile d'olive, d'amande douce ou de pépin de raisin.

Notes prises par Charles Olivier au cours de la lecture du livre Bébé Bonheur, par Dr Isabelle Cambet-Drago

Le massage dès la naissance

La position magique

Dans cette position, l'enfant retrouve ses repères de la vie foetale (p. 33).

Placer la paume de la main à la base du cou et les doigts sur la base du crâne.

Réaliser une légère flexion de la tête en la poussant avec les doigts.

L'autre main maintient le bassin en flexion.

Les jambes sont en position de bouddha.

Soulever le bébé de la table à langer

Placer une main sur son ventre, le pouce et l'auriculaire de chaque côté, les trois autres doigts sur le thorax.

Avec son autre main, entourer la cheville du bébé, et ramener le genou du bébé vers son ventre.

Amener le genou fléchi du bébé vers la table, et le faire ainsi enjamber son propre avant-bras.

Retourner le bébé sur sa main, et le sentir en équilibre.

De là, on peut le soulever pour le prendre dans ses bras.

Le pivot par la tête

Avec sa main gauche, fléchir les jambes de bébé.

Avec sa main droite, soulever son bassin.

Ramener sa main gauche vers la table, tout en maintenant le bassin soulevé et en gardant la flexion des jambes, afin que le bébé pivote par la tête.

Défléchir les jambes du bébé pour qu'il se retrouve à plat-ventre.

On peut faire le mouvement inverse pour le ramener sur le dos, mais il faut veiller à ne pas coincer les bras.

Le retournement

Entourer de sa main droite la cheville gauche du bébé.

Amener la cheville gauche vers le ventre en maintenant la jambe droite en extension.

Amener le genou gauche vers la table, jusqu'à ce qu'il la touche.

Placer sa main gauche sur le genou gauche du bébé et sa main droite sur la cheville droite. La motricité volontaire du bébé le fera alors amener son bras gauche vers la table.

On peut aussi aider le bébé en réalisant une extension de sa jambe gauche.

Si le bébé est très jeune, une main peut rester bloquée sous son ventre. Il faut alors faire fléchir la jambe du côté du bras bloqué, et le bébé mobilisera les muscles de son dos pour dégager le bras.

Dos

Poser sa main droite sur l'épaule gauche de bébé.

Avec toute la paume de sa main, les doigts souples, descendre en biais vers la fesse droite.

Lorsque sa main a presque atteint le fessier, renouveler le geste de son autre main.

Cuisse

Déposer la cuisse du bébé dans la paume d'une main et placer le pouce de l'autre côté pour réaliser une prise circulaire.

Descendre l'autre main le long de la jambe en effectuant une rotation de l'avant de la cuisse vers l'arrière, puis dans le sens inverse.

Avant d'arriver au pied, continuer le massage de la même jambe avec l'autre main, en repartant du haut de la cuisse.

Pieds

Bloquer le pied entre l'index et le majeur d'une de ses mains.

De l'autre main, masser la plante du pied avec ses pouces en les posant bien à plat.

Avec ses pouces, on peut explorer tout le pied, et le massage peut se poursuivre jusqu'aux orteils pour les ouvrir.

(Le *grasping reflex* plantaire peut les emmener à se refermer, mais on peut les rouvrir en répétant plusieurs fois la manoeuvre.)

Épaules et bras

Placer une main sur chaque épaule.

Glisser légèrement ses mains vers les bras, et faire basculer ses pouces pour les placer sous les aisselles, et réaliser ainsi une prise circulaire.

En maintenant cette prise, descendre jusqu'aux poignets.

Amener les bras le long du corps.

Tourner les paumes du bébé vers le haut, et les masser avec ses pouces.

Exercer une légère traction sur les bras afin d'obtenir leur extension complète.

Délicatement et sans forcer, amener les mains du bébé sur ses fesses.

On peut alors provoquer un mouvement de balancement habituellement très apprécié.

Retournement du plat-ventre au plat dos

Étendre le bras droit du bébé le long de son corps, le dos de la main sur la table.

Prendre le pied gauche du bébé avec sa main gauche, le bout de son index sous le genou et les autres doigts au niveau de la cheville.

Poser sa main droite sur la cheville de bébé.

De sa main gauche, amener le genou gauche sous le ventre en tirant légèrement sur la jambe droite.

Le bébé tournera naturellement sa tête vers la gauche.

L'accompagner dans son mouvement de retournement en augmentant la flexion de la jambe gauche.

Attendre que le retournement soit complété avant de lâcher le bébé, afin d'éviter le réflexe de Moro.

Épaules et bras

a) Massage simultané des deux bras

Placer ses mains le plus près possible du cou.

Masser en descendant le long des bras, et en passant en prise circulaire dès que les pouces ont quitté le thorax.

Continuer le mouvement vers les extrémités en réalisant des mouvements de rotation autour des bras.

Une fois rendu aux mains, les ouvrir et pauser ses propres paumes sur celles-ci, afin d'obtenir une ouverture complète des doigts.

b) Massage d'un bras à la fois

En tenant entre son pouce et son index gauche le poignet gauche du bébé, poser sa main droite à la racine du bras gauche, et refaire de cette main une descente vers la main en effectuant des mouvements de rotation.

Effectuer le même mouvement avec ses deux mains afin de créer un mouvement de torsion.

Répéter ces mouvement pour l'autre bras.

Mains

Placer un index sur le dos de la main du bébé et ses deux pouces dans la paume de celui-ci, afin de doucement lui ouvrir les mains.

Écarter doucement ces pouces, l'un vers les doigts et l'autre vers le poignet, l'index de la même même main s'appuyant sur son poignet.

Placer sa paume gauche sous sa main droite, en croisant son pouce par dessus le sien tandis que les doigts de sa main droite viennent recouvrir les siens, afin d'obtenir une ouverture encore plus grande des doigts.

Masser individuellement chaque doigt entre le pouce et l'index.

Poitrine

Placer sa main gauche sur l'épaule gauche du bébé.

Descendre en diagonale pour rejoindre la hanche opposée.

Lorsque la main arrive à la hanche, placer la main opposée sur l'autre épaule.

Ventre

Placer ses mains à plat au niveau des côtes.

Descendre en appuyant de chaque côté du nombril.

Terminer le mouvement lorsque l'on sent l'os du bassin.

(Ce massage peut également être effectué avec le pouce).

Jambes

Réaliser avec ses mains une prise circulaire sur chacune des jambes du bébé, les deux index devant toucher à ses flancs.

Descendre ses mains vers l'extérieur des cuisses en imprimant un mouvement de rotation vers l'extérieur.

Lâcher doucement les pieds.

Pieds

De sa main gauche, empoigner le pied gauche du bébé, de sorte que le talon soit recouvert par sa paume.

Placer l'index de sa main droite derrière le pied de bébé, et le pouce de sa main gauche sur sa plante.

Masser en se déplaçant sur toute la plante du pied, sans oublier le bord de celui-ci, ainsi que l'os de la cheville et le dessus du pied.

Pédalage

Placer chacun de ses mains sur les chevilles du bébé, avec l'index sur le côté de la jambe.

Fléchir la jambe droite en la ramenant vers le ventre.

Étendre la jambe gauche, tout en augmentant la flexion du genou droit jusqu'à le faire se poser sur le

ventre.

Tendre la jambe droite en tirant légèrement, tout en fléchissant l'autre jambe.

Le bébé devrait rapidement accompagner par lui-même ce mouvement.

Croisement des jambes

Ramener les pieds en flexion vers le visage, les pieds pouvant se toucher par la plante.

On peut amener les deux pieds à aller toucher le visage et même les oreilles du bébé.

En plaçant une main sous ses fesses, ramener les pieds et surtout les genoux vers son visage, réalisant ainsi un enroulement du dos.

Étirements

Avec une prise circulaire, prendre une main et le pied opposé.

Ramener le pied et la main vers la ligne médiane du bébé.

Faire toucher la main et le pied et les frotter l'un contre l'autre.

Recommencer plusieurs fois puis changer de jambe.

Bras en croix

Réaliser une prise circulaire non serrée autour des deux poignets du bébé.

Rapprocher ses mains au dessus de la poitrine et les faire se toucher

Mettre ses bras en extension, coudes tendus.

Maintenir cette position quelques instants, puis recommencer plusieurs fois.

Tractions opposées

Réaliser une prise circulaire souple autour des deux poignets du bébé.

Amener un bras vers le haut et l'autre vers le bas pour réaliser une diagonale avec les bras.

Étirer chacun des deux bras vers l'extérieur du bébé, en formant une diagonale.

Maintenir la position quelques instants, puis recommencer ou glisser le long du plan pour inverser les diagonales en permutant les deux bras.

Rapprochement des mains

Prendre les mains et les joindre à la hauteur de la poitrine, la paume de sa main droite devant effleurer le dos de l'autre.

Exercer une légère pression sur le poignet droit pour faciliter l'ouverture de la main.

Faire la même chose en inversant les mains.

Le massage des plus grands (6 mois et plus)

Massage en râteau

Poser les doigts au niveau des épaules

Descendre lentement le long de la colonne et jusqu'à la partie charnue des fesses en appuyant bien avec la pulpe des doigts.

Pression avec les pouces

Placer ses deux pouces à plat l'un près de l'autre, de chaque côté de la colonne, le reste des mains se voyant placé en éventail sur le côté du dos.

Laisser glisser ses mains sur les côtés en gardant un bon contact.

Terminer le mouvement en rapprochant le pouce des autres doigts et en relâchant progressivement la

pression.

Palpé-roulé

Pincer la peau du bas du dos entre le pouce et l'index de chaque main, et la soulever.

Faire glisser ses pouces vers le haut pour faire avancer ses mains sur le dos tout en gardant contact avec la peau du dos. Remplacer alternativement l'index et le majeur de chaque main afin de maintenir le pli de la peau.

Remonter jusqu'à la nuque, puis redescendre jusqu'aux fesses en effleurant le dos, avant de recommencer.

Percussions

Se placer perpendiculairement à l'enfant.

Poser ses mains l'une en face de l'autre sans qu'elles ne se touchent.

Avec l'auriculaire, percuter alternativement le dos de l'enfant au niveau de la colonne, en prenant soin de garder souples les mains et les doigts.

Remonter de long de la colonne vertébrale.

Une fois arrivé en haut, on peut redescendre sans s'arrêter, et ainsi de suite.

Étirement du côté

Placer ses deux mains l'une en face de l'autre sur le côté de l'enfant, les pouces en contact avec la colonne vertébrale, et les index en contact avec le côté du dos, de manière à réaliser un losange.

Éloigner ses deux mains l'une de l'autre, la pression s'effectuant avec toute la partie de la main reliant la pulpe du pouce à celle de l'index.

Continuer le mouvement jusqu'à ce que le main d'en haut arrive sous l'aisselle et la main du bas sur l'os du bassin, en relevant légèrement l'auriculaire et l'annulaire pour obtenir un mouvement complet.

Épaule et nuque

Poser les mains au milieu du cou en formant un losange entre les deux pouces et les deux index.

En écartant les mains, étirer le trapèze.

Lorsqu'on arrive d'un côté sur la base de la tête et de l'autre sur l'épaule, on peut effectuer une légère traction pour étirer davantage le muscle.

Pétrissage des jambes

Se placer sur le côté gauche de l'enfant à plat-ventre.

Placer ses mains perpendiculairement à la cuisse.

Avec sa main gauche, tirer vers soi la chair de la cuisse, sans la pincer ni rentrer ses doigts, et l'aplatir vers l'extérieur du membre, avant de la repousser vers l'intérieur.

Faire simultanément le même geste avec la main droite, puis enchaîner les deux gestes en se déplaçant le long de la cuisse et du mollet, puis remonter avec les mêmes mouvements.

Roulage des bras

Se placer sur le côté droit de l'enfant à plat dos.

Étirer le bras de façon à ce qu'il fasse un angle de 45 degrés avec le corps.

Placer une main sur le bras et l'autre sur l'avant-bras, en posant sur le bras le bout de ses doigts, tendus et serrés.

En gardant les mains bien tendues, les avancer vers le corps sans quitter le contact avec le bras, en entraînant ainsi une rotation du bras de l'enfant.

Quand le bras s'est retourné, repartir dans le sens inverse.
On peut également se déplacer ainsi le long du bras.

Abdomen

Placer ses mains, doigts écartés, juste sous les côtes.
Descendre en râteau vers le nombril en exerçant une pression de la pulpe de ses doigts.
S'arrêter quelques centimètres sous le nombril, quand les doigts rencontrent l'os du bassin.
Recommencer le mouvement en descendant plus ou moins en diagonale.
On peut réaliser pressions avec le pouce en passant sous les côtes.
S'assurer que ce massage ne soit pas douloureux.

Bras et mains

Placer la pulpe de ses doigts tendus sur l'épaule, le bras se voyant écarté de manière à ce qu'il fasse un angle de 45 degrés avec le corps.
Descendre très rapidement le long du bras en l'effleurant.
Commencer à écarter ses propres coudes afin de pouvoir finir le mouvement.
Pour quitter la main de l'enfant, séparer ses poignets d'un geste brusque, comme lorsqu'on enlève la poussière d'un vêtement.

Tête et visage

Se placer à la tête de l'enfant.

a) Sourcils et tempes

Poser ses pouces entre les sourcils de l'enfant, et ses autres doigts sur ses tempes.
Avec ses pouces, exercer une pression sur les sourcils jusqu'aux tempes.
Masser les tempes avec de petits mouvements circulaires.

b) Joues et tempes

Placer ses doigts sur le menton et ses pouces sur les pommettes, tous les doigts devant se toucher.
Avec ses doigts, exercer une pression sur les joues puis les tempes.
Masser les tempes avec de petits mouvements circulaires.

c) Nez et joues

Déplacer ses pouces pour les poser en haut du nez (entre les sourcils).
Descendre ses pouces de chaque côté du nez sans appuyer sur les yeux.
Masser chaque côté des narines.
Descendre ses pouces vers le bord des lèvres supérieures.
On peut ensuite remonter l'ensemble des doigts vers les tempes.

d) Cuir chevelu

Avec le bout des doigts, frictionner doucement le cuir chevelu comme lorsqu'on fait un shampoing.
Prendre ensuite des cheveux entre ses deux paumes et faire glisser ses mains le plus lentement et le plus doucement possible.

Massages thérapeutiques

Rhumes et infections ORL

Masser les bords du nez avec les pouces en mouvements circulaires, afin de faire descendre les sécrétions (penser à faire moucher son enfant).

Masser l'os de la pommette depuis les bords du nez (place du sinus inférieur).

Coliques

Placer son poing fermé sur le ventre de bébé.

Masser avec le plat des deuxième phalanges de la main droite, en commençant sur le côté droit du ventre.

Sans bouger son poing, rouler de gauche à droite pour déplacer la pression vers le haut du ventre.

Continuer le mouvement de rotation en effectuant le mouvement de pression avec l'auriculaire puis le bas de la paume, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre.

Constipation

Afin de déclencher le réflexe d'évacuation des selles, effectuer des flexions et extensions des jambes et s'assurer, lors de la flexion, que le genou exerce une pression sur le ventre.

Prendre son bébé en posant l'arrière de sa tête sur son propre ventre ou sa poitrine, en le tenant par le dessous des cuisses, ses genoux étant tenus contre sa poitrine, et ses fesses étant décollées de son propre ventre.

Maintenir cette position quelques minutes, le temps que l'enfant fasse ses selles.

Diminuer le stress

Avec la pulpe du pouce ou de deux doigts, masser en rotation le plexus solaire, situé deux travers de doigts au dessous du sternum.

TECHNIQUES DE RÉANIMATION

Jeudi, 13 février 2014

Notes tirées de mon cour en RCR pour la garderie

Examen primaire

Airway Breathing Circulation

Écouter, Regarder, Sentir

5 secondes, pas plus de 10 secondes : 5 à 10 secondes

On peut se le dire 3 fois : informe et éduque les autres

Pousser fort, pousser vite

100 compressions minute : Staying Alive !

30 compressions

Mouvement du bassin

2 insufflations : souffles longs pour remplir la cage thoracique

Bouche le nez (si tu n'as pas de masque), lève la tête

Garder les yeux sur la cage thoracique pour vous si elle lève

Bébé : deux doigts

L'autre main maintient le renversement de la tête

Insufflation : juste l'intérieur de la bouche (ou pour que la poitrine commence à peine à se soulever)

Chandelle à éteindre à quelques pouces (pour adulte : à un bras de distance)

Masque : nez vers le bas : bouche à face !

RCR

AUTRES RESSOURCES POUR STIMULATION INTELLECTUELLE
et (plus globalement) pour le COMMENCEMENT DE
L'ÉDUCATION EN TANT QUE TELLE

[Dunstan Baby Language](#)

Bébé Einstein (DVDs)