



RÉSEAU GRANDIR
EN RÉGION CENTRE

**J'ACCOMPAGNE MON ENFANT
AU QUOTIDIEN**





INTRODUCTION

Nous avons réalisé ce livret avec les professionnels de prise en charge de la Région Centre.

Il pourrait répondre à quelques questions que vous vous posez et vous accompagner au quotidien.

L'arrivée à la maison va être une période de transition qui va nécessiter quelques adaptations pour votre bébé, pour vous et la famille.

Votre bébé va acquérir progressivement des compétences dans différents domaines.

Pour une naissance prématurée, il est nécessaire de tenir compte de son âge corrigé dans les étapes de son développement.

Ne pas hésiter à solliciter toutes les ressources de proximité (famille, professionnels, associations, lieux d'accueil ...). et poser vos questions lors de votre prochaine visite (médecin, PMI..).



SOMMAIRE



Le sommeil

L'alimentation

La motricité, l'éveil et les jeux

Les interactions et le langage

Précisions sur le vocabulaire
utilisé et les acronymes

Les ressources



LE SOMMEIL

Le sommeil est indispensable pour le développement de votre enfant ainsi que sa croissance.

Le temps de sommeil varie selon l'âge de votre enfant.



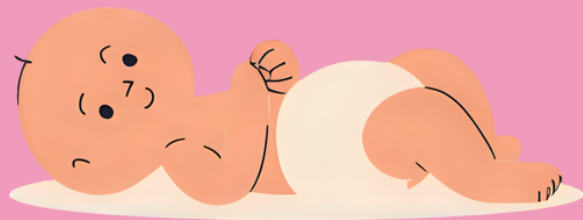
Dès l'arrivée à la maison, il est essentiel d'instaurer un rituel pour l'endormissement : bercements, comptines, histoires, coucher à heures régulières, accompagnement par la parole, tout cela dans un environnement favorable.

Les rythmes de sommeil peuvent être longs à se mettre en place (endormissement dans les bras, réveils nocturnes, peu de temps de sieste en journée).

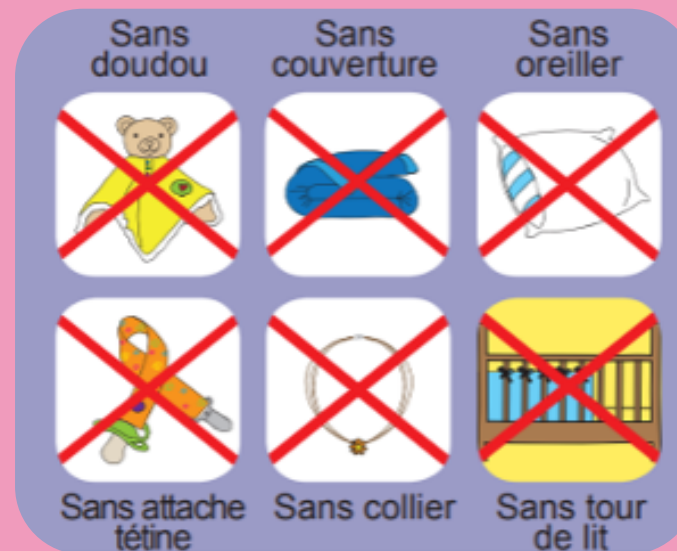
Bébé va partager votre chambre jusqu'à ses 6 mois mais pas **DANS** votre lit. Habituer le à dormir dans son lit, dans une gigoteuse à sa taille sur un matelas ferme.



Même si je me suis endormi dans vos bras ou dans le cosy, **je dois dormir dans mon lit à plat dos.**



**Il est important que votre enfant
puisse bouger.
Votre bébé doit pouvoir tourner sa tête
de droite à gauche et
rester libre de ses mouvements
(pas de cale bébé et de plan incliné)**



**S'endormir seul dans sa chambre est un
apprentissage. Les rituels évoluent et restent
importants (comptines à vive voix,
berceuses, histoires... toujours sans écran).**



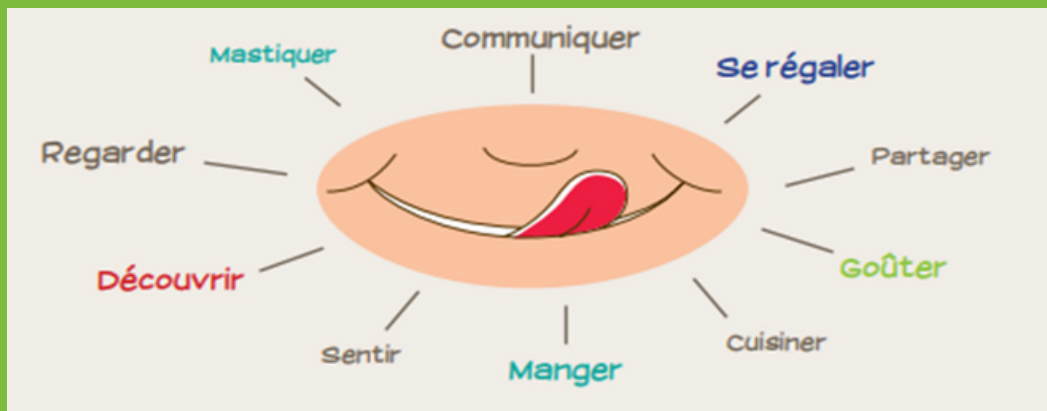
**Le cosy n'est pas
un lieu de
sommeil ni d'éveil,
l'utiliser
uniquement pour
le transport.**





L'ALIMENTATION

**L'alimentation est un moment de partage,
de plaisir avec votre enfant
et d'éveil de tous les sens
(odorat, vue, toucher, goût, audition)**



Pour la tétée au sein ou au biberon, votre bébé doit être confortablement installé dans vos bras, sans écran, en privilégiant le contact visuel : c'est un temps d'échange dans le lien avec votre enfant.

Lorsque l'enfant met les objets à la bouche, il se prépare à manger.

C'est normal que votre enfant découvre les aliments avec ses mains.

L'autoriser à toucher et manipuler les aliments pour les découvrir.





Favoriser la présence du bébé lors des moments de repas en famille y compris pendant les préparations. Cela éveillera sa curiosité et l'encouragera à découvrir de nouvelles saveurs

AUCUN
ECRAN
PENDANT
LES REPAS
OU LA TETEE

Proposer des jeux de bouche et des comptines pour investir sa bouche et l'autoriser à se salir.

Chaque enfant évoluera à son rythme, ne pas forcer concernant la quantité et la nouveauté.

Un aliment doit être présenté plusieurs fois en petite quantité avant d'être apprécié.

Eviter de mélanger les différentes textures (exemple purée avec morceaux).

Utiliser un matériel adapté en évitant le verre à bec et des couverts trop grands.



Lorsque votre enfant grandit (station assise acquise) adapter l'installation assise avec les pieds en appui.

Exprimer tous vos questionnements sur les quantités, la diversification et la prise de poids aux professionnels qui suivent votre enfant (médecin, PMI).

LA MOTRICITE, L'EVEIL ET LES JEUX

C'est en bougeant que l'enfant explore et découvre son corps, ses compétences et son environnement.

C'est en jouant que l'enfant apprend.



Je porte mon bébé regroupé et enroulé dans les bras.

Limitier l'utilisation du transat ou cosy et plutôt installer votre enfant au sol en alternant le temps de jeu libre dans un espace sécurisé mais aussi des temps de jeu partagé avec la famille.



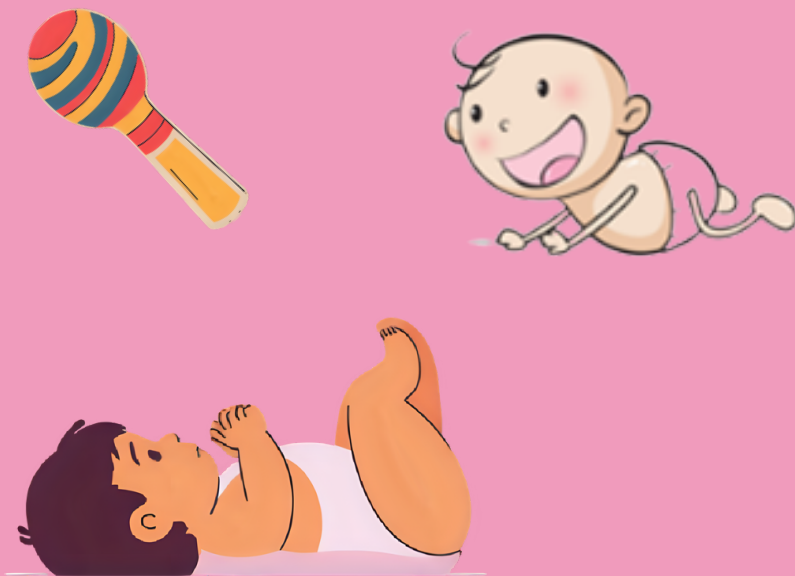
Proposer un jeu à la fois ET éviter tous les jeux à pile, multisensoriels (bruit+ lumière+ couleurs) car ils peuvent être trop stimulants.

Encourager votre enfant à explorer les différentes formes, matières, couleurs et sons pour continuer à développer tous les sens.

**Lors de vos sorties,
vous pouvez alterner le
portage à bras, en écharpe, et
la poussette.**



Si votre bébé est installé dans un parc, veiller à ce que cet espace ne soit pas opaque pour favoriser le développement visuel et l'orientation du regard.



Bébé qui se déplace au sol :

Votre enfant pourrait se mettre en danger, sécuriser son environnement où il pourra se retourner, ramper, faire du 4 pattes, se mettre à genoux et s'asseoir.

Mettre les objets à distance à des différentes hauteurs pour favoriser le redressement.

Donner envie de se déplacer avec des jeux à pousser et tirer (voitures, petits animaux à roulettes...).

Bébé allongé :

Bébé au sol, sur le dos de préférence, sur un tapis ferme, accompagner le dans la découverte des différentes positions de jeu : sur les cotés, sur le ventre.

La position ventrale peut être proposée sur des petits temps du quotidien (change, câlin sur soi, peau à peau, sur l'avant bras).

Les cales bébé et coussins empêchent le bébé d'explorer son environnement.

Eviter d'installer une arche d'éveil qui entrave les mouvements de tête.

Jouer avec lui, avec des objets visuels, contrastés, faciles à saisir, légers et favoriser les jeux de manipulation à une ou deux mains (prendre, lâcher, secouer, frapper ...).

Solliciter le regroupement pied-main-bouche (jeux avec des chaussettes à grelots, des anneaux accrochés sur les pieds...).

Pendant le jeu, lui parler, chanter, jouer à coucou-caché...



LA MOTRICITE, L'EVEIL ET LES JEUX

Non recommandé : rebond de porte pour bébé, trotteur et balancelle électrique



Bébé assis, parents assis :

Assis ou à genoux sans être calé, en limitant la position assise en W. Mettre à sa disposition les objets en privilégiant la manipulation, les transvasements, les empilements, les livres.

**Sous surveillance,
le temps du bain est un
moment propice pour le jeu**

Bébé debout :

Lui proposer un pousseur, porteur, chariot de marche.

Explorer les différents revêtements de sol, le laisser pieds nus en intérieur.

Proposer des jeux à pousser ou tirer (voitures, petits animaux à roulettes).



Enfant qui marche :

Explorer l'extérieur régulièrement (parc, structure de jeux, forêt, ferme).

Lui faire découvrir différents terrains (cailloux, sable, pente, marches).

Privilégier les chaussures à lacets qui maintiennent la cheville.

Les jeux de ballons (lancer au pied ou à la main) favorisent l'équilibre et la coordination.



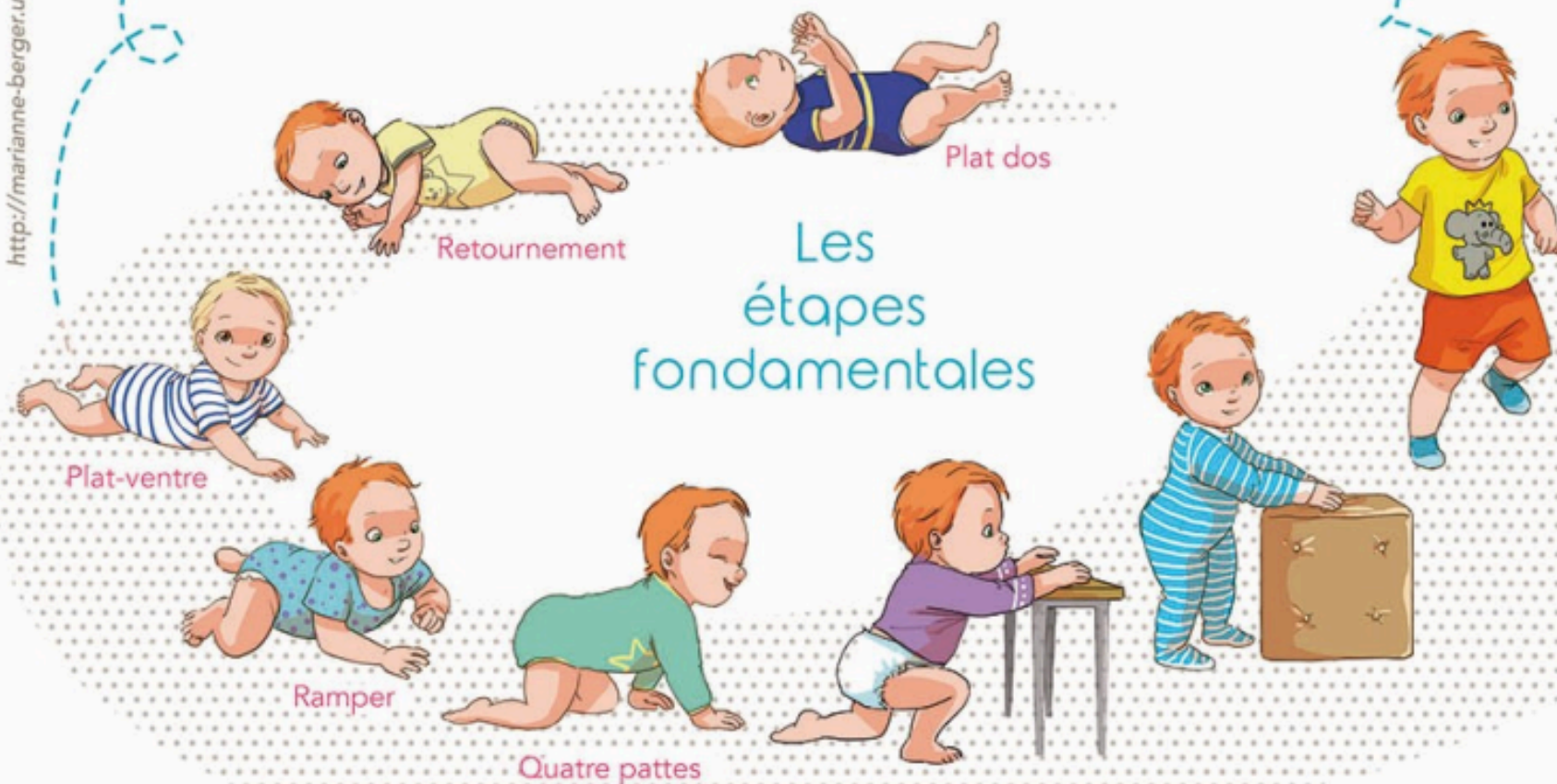
Je préfère jouer dehors
plutôt que
regarder la télé !

Au fur et à mesure des intérêts de votre enfant, vous pouvez lui proposer de nouvelles activités : des jeux de patouille, encastrements, constructions, puzzles, imitations, jeux de "faire semblant", premiers jeux de société (loto, memory, jeux de tri, domino ...)





De la naissance à la marche



Comment accompagner le bébé?

A plat dos



A plat ventre,
lors des périodes d'éveil,
de courts instants,
dès les premiers jours.



Dès qu'il se déplace,
lui donner de l'espace
et le laisser expérimenter.



A travers les actes
de la vie quotidienne.



VARIER les positions et les gestes
qui l'aideront
à se mettre en mouvement.



REDUIRE au maximum
le temps passé dans le transat
ou le maxi-cosi.



Ne pas l'installer dans un youpala
ou un trotteur.



Ne pas le poser assis au sol
s'il ne sait pas se déplacer
en rampant ou à quatre-pattes.



Ne pas l'encourager
à pousser sur ses jambes
ou à marcher en le tenant
par les mains.

Si votre bébé tourne la tête toujours du même côté, ou s'il n'est pas à l'aise à plat-dos ou sur le ventre, parlez-en à votre médecin.



LES INTERACTIONS ET LE LANGAGE

Dès sa naissance, c'est en échangeant avec vous et votre entourage que votre enfant apprend à communiquer et développe sa socialisation.



Les pleurs sont le seul moyen d'expression pour votre bébé et **il peut être parfois difficile pour vous de gérer ces moments.**

Si vous ne vous sentez pas disponible (occupé, agacé, fatigué) : le dire à votre enfant et différer votre réponse ou passer le relais à un proche ou poser l'enfant dans un endroit sécurisé.



**Mon bébé est fragile,
Je ne le secoue jamais**

**METTRE L'ENFANT EN
SÉCURITÉ, AU CALME TOUT EN
RESTANT ATTENTIF À SES
BESOINS**

Parler du quotidien au quotidien.

Parler à votre bébé/enfant en le regardant avec une voix expressive (intonation, émotion...).



Pour favoriser les échanges :

- Proposer des jeux de bouche : son, bruit, souffle, grimaces etc.
- Le livre est un très bon support à l'échange (imagiers, livres à toucher).
- Proposer des rencontres avec la famille, les amis, fréquenter des lieux d'accueil, se promener dans des parcs...
- Favoriser des jeux à deux ou trois, expliquer et mettre en pratique chacun son tour.
- Répondre/être attentif à ses sollicitations.
- Se mettre à sa hauteur, chercher son regard.
- Demander de répéter est inutile.
- Utiliser des mots simples et phrases courtes mais construites.
- L'enfant est sensible à la voix chantée : ne pas hésiter à chanter dans votre langue des comptines, raconter des histoires, mimées avec gestuels ou les marionnettes.

RAPPEL :

Les écrans ne sont pas un support adapté aux échanges.

Essayer de réduire votre propre temps d'écran en présence de votre enfant pour rester disponible et renforcer votre lien avec lui.



PRÉCISIONS SUR VOCABULAIRE UTILISÉ



Définitions en quelques mots mais n'hésitez pas à demander des explications à votre médecin ou autre professionnels de santé

Age corrigé Age de l'enfant moins le nombre de semaines de prématurité. C'est l'âge de référence pour le développement global

Asymétrie Différence repérée à l'examen médical entre les 2 côtés du corps (motricité, vision, posture)

Cododo Lit berceau accroché au lit parental conseillé jusqu'à l'âge de 6 mois mais pas de co sleeping

Décalage des acquisitions Retard du développement global par rapport à celui attendu à l'âge de l'enfant ou à l'âge corrigé si l'enfant est né prématuré


Enroulement Regroupement des bras et des jambes vers l'avant avec un dos arrondi

Hyper extension Tendance de l'enfant à se tendre vers l'arrière donnant un aspect de raideur

Hypotonie Manque de tonus musculaire

Hypertonie Excès de tonus musculaire, raideur

Irritabilité sensorielle Réaction disproportionnée aux sensations (tactiles, olfactives, sonores, visuelles)



Motricité globale Acquisitions qui permettent à l'enfant de maîtriser son corps et de réaliser des actions (ex. : tenir sa tête, se retourner, ramper, tenir assis)

Motricité fine Mouvements précis des poignets, mains et doigts

Position en W Etre assis les fesses entre les pieds

Trouble tonico émotionnel Difficulté dans la gestion des émotions qui se traduit dans le corps

Trouble alimentaire pédiatrique (TAP) Perturbation durable de la prise alimentaire

Trouble du neuro développement (TND) Troubles spécifiques qui apparaissent tôt dans l'enfance et qui ont un impact sur les apprentissages et le développement global de l'enfant



Les professionnels que vous pouvez rencontrer ont pour mission de repérer, prévenir, évaluer, accompagner le développement de votre enfant et d'être à votre écoute.

Orthophoniste Domaine de l'oralité et de la communication, de la parole, du langage écrit et oral

Psychomotricien Domaine du tonus, sensorialité, motricité, interaction, émotion

Kinésithérapeute Domaine du tonus, posture, motricité, fonction respiratoire

Ergothérapeute Domaine des adaptations pour le quotidien, de l'autonomie, de la motricité fine

Psychologue Domaine des émotions et de la fragilité psychique, évaluation du développement intellectuel et accompagnement à la parentalité

Neuropsychologue Psychologue spécialisé dans le domaine des fonctions cognitives comme la mémoire, l'attention, le langage ...



Orthoptiste Domaine de la vision sur le plan moteur, sensoriel et fonctionnel

Puéricultrice Infirmière spécialisée pour les soins et besoins quotidiens de l'enfant, l'accompagnement et la prévention

Neuropédiatre Pédiatre spécialisé pour les pathologies du système nerveux (épilepsie, troubles apprentissage, troubles sensoriels ou moteurs)

Pédopsychiatre Médecin spécialiste des troubles psychiatriques de la naissance à l'adolescence

Médecin de médecine physique et de réadaptation (MPR) Médecin spécialiste de la posture, de la motricité, prescrit les appareillages orthopédiques et coordonne la rééducation fonctionnelle

LES ACRONYMES



Explications des acronymes les plus souvent utilisés dans la prise en charge
L'orientation vers ces structures va dépendre des possibilités de votre territoire

CMP Centre Médico-Psychologique

CMPP Centre Médico Psycho Pédagogique

CAMSP Centre d'Actions Médico-Sociale Précoce (0-6 ans)

MDPH OU MDA Maison Départementale des Personnes en Situation de Handicap ou Maison de l'Autonomie (dossier MDPH)
(en fonction du département)

AEEH Allocation d'Education de l'enfant Handicapé (dossier MDPH)

AESH Accompagnant des Elèves en Situation de Handicap

AJPP Allocation Journalière de Présence Parentale (dossier CAF)

PMI Protection Maternelle Infantile (0-6 ans) ; propose des consultations de suivi

PCO Plateforme de Coordination et d'Orientation (1 plateforme par département) adressage de l'enfant par le médecin traitant, pédiatre, médecin de PMI, médecin hospitalier

TISF Technicien d'Intervention Sociale et Familiale

LES RESSOURCES



Tout lieu ou professionnel qui propose une aide, un accompagnement, une écoute, disponible selon les territoires de la Région Centre

Espace parents–enfant (maison verte, LAEP, maison des 1000 jours..)

PMI (visite à domicile possible)

Ludothèque, médiathèque

Relais petite enfance

Association de parents, café parents

Equipe de soutien à la parentalité

Halte Garderie

Ateliers avec la CAF

Pôle Ressource Handicap

NOTES PERSONNELLES





Un grand merci aux professionnels de santé et membres du groupe de travail qui ont co-construit ce livret avec la coordination du réseau

**les orthophonistes, les psychomotriciens, les ergothérapeutes,
les kinésithérapeutes, les psychologues,
les médecins , infirmières puéricultrices**

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS
SUR NOTRE SITE INTERNET

www.perinatalite-centre.fr

—

Consultez d'autres sites :
www.1000-premiers-jours.fr
www.mpedia.fr
www.clepsy.fr



Crédits photos

Pages 5 à 11, 14 et 15 : image générée par IA Canva

Page 6 : URPS orthophonistes Hauts de France

Page 6, 14 : Images du livret "sortie de bébé" UDAPEI Nord

Pages 8, 9, 10, 11, 15 : images extraites des documents du réseau GERC

Page 12 et 13 : extrait du livre de Michèle Forestier "De la naissance aux premiers pas"