

Laissez votre enfant explorer...

Amusez-vous, explorez ensemble,
faites une pause et attendez

J'ai besoin de temps sur le ventre

Le temps sur le ventre est une partie très importante de ma routine quotidienne.

Ce temps m'aide à renforcer mes muscles et améliorer mes habiletés motrices

Commence tôt et fais-le régulièrement...

J'apprendrai à aimer le temps sur le ventre!

Le temps sur le ventre...

- Devrait commencer dès mon jeune âge!
- Renforce les muscles de mon cou, mon dos et mes bras
- M'empêche d'avoir la tête plate
- M'aide à apprendre à tourner, m'asseoir, marcher à quatre pattes et à me mettre debout plus tôt
- Renforce mes bras pour que je puisse m'étirer et tenir des jouets
- M'aide à développer ma coordination oculo-manuelle

Conseils généraux concernant le temps sur le ventre :

- Place-moi sur une surface fermement rembourrée lorsque je suis réveillé et que tu me surveilles
- Incorporer le temps sur le ventre lorsque je suis content, énergétique et éveillé
- Place-moi dans d'autres positions pour jouer et retourne au temps sur le ventre lorsque tu joues avec moi



Activités et suggestions...

- **Port de ventre vers le bas**
 - Glisse une main sous le ventre de ton bébé et entre ses jambes lorsque tu portes ton bébé ventre vers le bas. Porte ton bébé près de ton corps.
- **Apaisement sur les genoux**
 - Place ton bébé sur tes genoux, visage vers le bas, pour le faire rotter ou l'apaiser. Une main sur les fesses de ton bébé le calmera et le maintiendra en place.
- **Minute sur le ventre**
 - Place ton bébé sur son ventre pour une ou deux minutes chaque fois que tu changes sa couche.
 - Commence avec quelques minutes sur le ventre et augmente le temps jusqu'à une heure au long de la journée.
- **Ventre à ventre**
 - Couche-toi sur le dos et place ton bébé sur ta poitrine. Cette position te permet d'être face à face avec ton bébé.
- **Sourire au niveau des yeux**
 - Essaie de te coucher sur le plancher avec ton bébé. Roule une serviette ou une petite couverture et place-la sous la poitrine de ton bébé pour le soutenir. Chante, souris et ris avec ton bébé! Souviens-toi, tu es le jouet préféré de ton enfant!
- **Jeux sur le ventre**
 - Place un jouet très coloré ou un miroir devant ton bébé pendant qu'il est sur le ventre. Dans le cas des bébés plus âgés, les jouets placés juste hors de portée l'encourageront à se déplacer.

