

# La douceur d'un retour à la maison

À la naissance, votre bébé quitte un environnement aquatique et protégé pour un monde ouvert où la gravité devient un défi. Cette transition marque le début de son adaptation et de son développement.

Ce guide vous propose des conseils pratiques et bienveillants pour soutenir votre enfant et vivre cette aventure sereinement...

## La position physiologique pour votre bébé

Dans cette brochure nous vous conseillons, de porter votre bébé regroupé et de le manipuler en enroulant son bassin.

### Mais pourquoi ?

Dans cette posture qu'il a connue in utero, votre bébé va continuer à vivre des expériences sensorielles riches et variées, comme porter ses mains à la bouche, etc. (développement de l'oralité). En soutenant son corps, cette posture l'aide à mieux coordonner ses mouvements, contribuant ainsi à un développement moteur harmonieux.



« Chaque geste compte pour créer un lien fort avec votre bébé »

Scannez les QR codes pour des conseils et démonstrations en complément.

### Contact :

Charline Arnould  
0478 77 13 32  
[charline.arnould01@gmail.com](mailto:charline.arnould01@gmail.com)  
Étudiante en Master kinésithérapie  
Haute école de la Province de Liège (HEPL)

### Validation et remerciements :

- **Sabine Fersino**, kinésithérapeute pédiatrique
- **Cécile Dargent**, kinésithérapeute pédiatrique et professeur à la HEPL
- **Dr. Hélène Warnier**, néonatalogue, pour sa validation médicale

## Interagir avec bébé dans les gestes du quotidien



› Accompagner le mouvement et soutenir le développement, le bien-être et le sommeil de votre tout-petit avec confiance

› Renforcer le lien unique avec votre nourrisson, dès aujourd'hui

## Le guide des conseils pratiques

« Parce qu'un bon départ, c'est un lien fort et un bien-être assuré »

# Manipuler bébé en toute sérénité

## 1. Comment porter bébé ?

« Le portage à bras est le tout premier geste en conscience que vous offrez à votre bébé. »

### La position du petit « bouddha »

- › Portez votre bébé par la base, c'est-à-dire une main au niveau des fesses
- › Placez votre deuxième main au niveau de son tronc en appui contre vous et regroupez ses bras vers l'avant
- › Veillez également à ce que bébé soit aligné et enroulé



**Variante 1 :** bouddha inversé (bébé face à vous)  
**Variante 2 :** portage sur votre épaule

### Pour passer bébé de bras en bras

- › Pensez à prévenir bébé. Orientez-le dans la direction des bras qui vont l'accueillir et surtout, soutenez-le par sa base (les fesses) et par sa nuque en position « petit bouddha »
- › Déposez doucement bébé dans les bras de la personne en face, prête à le recevoir



Cette personne doit alors placer une main sous sa nuque et l'autre sous son bassin pour le soutenir.



Portage à bannir car bébé est figé et crispé

### Pour porter bébé en landau sur mon avant-bras

- › Tenez bébé en « petit bouddha » dos à vous
- › Placez une main en forme de « pince » (pouce et index écartés) sous le creux d'un de ses genoux (genou opposé au côté vers lequel vous allez tourner bébé)
- › Déposez votre bébé sur l'avant-bras
- › Veillez à regrouper ses deux bras



Cette posture aide votre bébé si il a mal au ventre ou souffre de colique.

## 2. Comment manipuler bébé dans les gestes du quotidien ?

« Les gestes du quotidien sont ceux pratiqués tous les jours, pour prendre son bébé dans les bras, le coucher sur le dos, l'habiller, le déshabiller... Ces expériences sensorielles riches et variées sont à la base de votre relation et de la construction psychomotrice de votre petit. Ils vont l'aider à construire son tonus et organiser ses mouvements. »

### Pour déposer bébé sur le dos

- › Tenez bébé en position du petit « bouddha »
- › Déposez bébé délicatement par le côté : Faites d'abord toucher sa fesse, puis son coude, son épaule et enfin sa tête (oreille).
- › Terminez en position dorsale en gardant contact avec lui et en soutenant son enroulement naturel



### Pour faire rouler bébé sur le côté (bébé couché sur le dos)

- › Placez une main sous le creux du genou opposé au côté vers lequel vous souhaitez tourner bébé (en forme de pince avec pouce et index) et accompagnez son épaule et sa tête lors du mouvement.
- › Maintenez cette position en gardant contact avec le corps de votre bébé.



NB : Varier de côté aide à prévenir les risques éventuels de « syndrome de la tête plate »

### La position ventrale

- › Depuis la position couchée sur le côté, accompagnez bébé sur le ventre en veillant à bien regrouper ses bras en dessous de lui (coudes et épaules à l'aplomb)

NB : Cette position ventrale est réalisée de façon répétée sur de courtes durées au début

### Pour reprendre bébé dans les bras

- › Faites doucement rouler bébé sur le côté
- › Placez une main au niveau de sa base, c'est-à-dire une main au niveau des fesses et une autre à sa nuque
- › Penchez-vous vers lui et soulevez votre bébé de la table en douceur



## Pour changer la couche sur le côté (bébé couché sur le dos)

› Ouvrez la couche et commencez par nettoyer délicatement l'avant (le sexe de l'enfant)

› Faites le rouler **totallement** sur le côté ou enroulez **légèrement** son bassin sur le côté pour accéder à son dos et à ses fesses



## 3. Des petits exercices d'éveil sensori-moteur

« Ces exercices aident bébé à découvrir son corps, à remplir son réservoir sensoriel, tout en lui offrant un sentiment de sécurité et de bien-être. »



### 1 - Pressions profondes

Appliquez délicatement des pressions sur le corps de bébé sans déplacer vos mains sur sa peau

### 2 - Découverte de son schéma corporel

- › Des étirements doux des bras et des jambes
- › Des contacts mains et pieds (coordination et proprioception)

### 3 - Enroulement de son bassin

- › Réalisez des petits mouvements circulaires avec le bassin
- › Appliquez des pressions douces des genoux vers son ventre pour soulager les éventuels gaz

### 4 - Berlements

Dans une position enroulée, faites-le doucement rouler sur ses deux côtés pour stimuler son sens vestigulaire (équilibre)

- ♥ Le concept de la Motricité libre (Emmi Pikler), encourage à laisser l'enfant libre de ses mouvements pour qu'il explore son corps et se développe en toute confiance
- ♥ Évitez tout matériel de puériculture qui immobilise votre enfant de façon prolongée (comme les coussins anti-tête plate, ...)
- ♥ Priviliez un tapis de sol et des jeux d'éveil sensoriel (par exemple des images contrastées, des miroirs, des hochets,...)