

ACTIVITÉS PRÉNATALES

« Parle-moi, même si je suis dans ton ventre je peux t'entendre! Chante-moi des chansons... ils me calmeront plus tard lorsque je serai dans tes bras!»

Fœtus en photos

Matériel : Images du fœtus à différents stades de la grossesse

Regardez une image de fœtus (livre, internet) correspondant au stade d'évolution de votre grossesse.

Voici un lien internet pour des images de fœtus. Vous y retrouvez également beaucoup d'informations sur le développement et les habiletés du fœtus.

<http://www.babycenter.fr/pregnancy/developpement-foetal/>

Éclairer le fœtus

Matériel : Lampe de poche

Suscitez des réactions de la part du fœtus en déplaçant doucement une lampe de poche allumée sur le ventre de la mère. Le fœtus a la capacité de réagir à la lumière (tout comme aux sons)!

ACTIVITÉS DE 0 À 3 MOIS

« Vous pouvez me prendre autant que vous le voulez, n'ayez pas peur de me gêner. Pleurer est ma façon de vous dire que j'ai besoin de quelque chose. Je ne le fais pas pour vous mettre en colère.

Si vous estimez avoir suffisamment vu à tous mes besoins et si je continue de pleurer, prenez-moi dans vos bras et réconfortez-moi. Souriez-moi, riez, chantez-moi des chansons, bercez-moi, dansez avec moi doucement, prenez-moi avec douceur. C'est de cette façon que grandira notre relation. »

Petite suggestion !

Les bébés aiment habituellement être placés sur le ventre sur celui du parent. C'est une position apaisante surtout à cet âge. L'utilisation d'un porte-bébé ventral peut aussi être une très belle alternative pour apaiser le bébé tout en étant mobile!

ACTIVITÉS DE 3 À 6 MOIS

« Lorsque je vous regarde, vous souris, gazouille et vous tends les bras, je veux que vous me répondiez. Pleurer est ma façon de vous dire que j'ai besoin de quelque chose. Je ne le fais pas pour vous mettre en colère. Si je me détourne, c'est que j'en ai assez. Lorsque je suis blessé, malade ou effrayé, j'ai besoin que vous me preniez immédiatement. »

Bateau sur l'eau

Matériel : petite couverture et paroles de la chanson

- Assoyez-vous par terre et prenez votre bébé dans vos bras en le tenant face à vous de manière à ce que le bébé voit bien votre visage. Vous pouvez également l'envelopper dans une couverture.
- Balancez-vous doucement de gauche à droite ou de l'avant vers l'arrière, en chantant la chanson « bateau sur l'eau » ou autre chanson douce.

« Bateau sur l'eau,
La rivière, la rivière
Bateau sur l'eau,
La rivière est pleine d'eau. »

ACTIVITÉS DE 6 À 9 MOIS

« Je préfère la compagnie du petit nombre de personnes qui s'occupent le plus de moi. Les gens que je ne connais pas me dérangent. Je n'aime pas que vous me laissiez. Faites-moi un câlin en partant, puis en revenant : de cette façon, j'apprendrai à me sentir en confiance et rassuré. Regardez-moi en face en jouant avec moi et en me parlant. Regardez-moi jouer et suivez mon rythme. Si vous dirigez toujours mes jeux, je cesserai d'essayer. Essayez de comprendre ce que je vous exprime lorsque je pleure, souris, babille ou me détourne. »

Massage

Matériel : balle (ou crème hydratante sans parfum)

Dans une pièce bien chauffée, installez votre bébé sur une surface confortable et sécuritaire. Faites rouler une balle sur son corps (les bras, les jambes, le dos, les pieds, les mains). Vous pouvez également utiliser une crème hydratante sans parfum. Touchez doucement, mais fermement chacune des parties du corps de votre bébé en observant, décrivant et interprétant ses réactions.

- « Il sourit quand je lui masse le pied, je pense qu'il aime ça. »
- « Il se détend quand je lui masse le dos, je crois que ça lui fait du bien. »
- « Il détourne le visage et gigote, je pense qu'il en a assez. »

ACTIVITÉS DE 0 À 3 MOIS

Tout doux

Matériel : plume

Profitez d'un moment où vous couchez votre bébé dans son lit ou sur la table à langer.

- Effleurez en douceur la peau de bébé pour le faire sourire avec votre main ou une plume.
- Observez la façon dont il réagit lorsque vous lui touchez la plante des pieds, l'intérieur des mains, la base du cou, le pourtour de la bouche.
- Ajoutez des sons aux cajoleries et observez comment il réagit : répond-il par des sourires, des gazouillis, des grimaces ?
- Évaluez s'il semble éprouver du bien-être ou s'il manifeste des signes de malaise.

Voici des indices pouvant signifier que le bébé a du plaisir et qu'il en redemande : il sourit, il crie de joie, il vous suit des yeux sans se lasser, il remue vivement dans sa chaise.



ACTIVITÉS PRÉNATALES

C'est quoi ton nom ?

Matériel : aucun

Choisir le prénom de bébé, ce n'est pas toujours facile ! Voici une petite idée de jeu qui pourrait vous aider :

- Chaque parent écrit des prénoms qu'il apprécie sur des petits papiers et les place dans une enveloppe.
- Lorsqu'il y a suffisamment de prénoms, vous en pigez chacun un dans l'enveloppe de l'autre. Vous pouvez ensuite donner vos commentaires et nommer des caractéristiques que vous attribuez à l'enfant qui porterait ce prénom.



ACTIVITÉS DE 6 À 9 MOIS

Roule, roule, roule!

Matériel : balle

- Assoyez-vous par terre face à votre enfant, les jambes écartées, à environ un mètre de lui. S'il ne se tient pas assis, placez-le sur le ventre.
- Faites rouler une balle vers votre enfant et invitez-le à la ramasser puis à la lancer vers vous ou à la faire rouler, selon ses capacités puisque ces mouvements ne sont pas encore tout à fait coordonnés. Félicitez votre enfant. Vous pouvez relancer la balle tant que vous ne constatez pas de fatigue ou de désintérêt de votre enfant (il chigne, il regarde ailleurs, etc.).

Ramper!

Matériel : petite auto

- Installez-vous par terre avec votre enfant et placez une auto à environ 30 cm de lui.
- Encouragez-le à ramper vers l'auto. S'il a de la difficulté à coordonner ses membres, placez son bras puis son genou au bon endroit afin de provoquer le mouvement.



ACTIVITÉS DE 3 À 6 MOIS

Les moyens de transport

Matériel : aucun

- L'avion : Prenez votre bébé par la taille et soulevez-le doucement en regardant son visage et en lui souriant. Dites-lui ce que vous faites : On monte, on descend, on vole, etc.
- Le vélo : Couchez votre bébé sur le dos et prenez délicatement ses chevilles. Faites-lui ensuite bouger les jambes dans un mouvement de vélo en vous assurant que ses genoux touchent son ventre.

*Pendant les jeux, soyez attentif aux réactions de votre bébé afin d'évaluer s'il est temps d'arrêter le jeu. Par exemple : il ferme les yeux, il détourne le visage et met ses mains devant son visage, il pleure ou émet de petits cris, il repousse le parent, il gigote ou se cabre.

