

4 MOIS

Cette fiche d'activités regroupe de l'information concernant le développement de votre enfant et des idées d'activités à faire avec votre enfant de 4 mois. *

À 4 MOIS, VOTRE ENFANT PEUT :

- Sourire volontairement aux gens qui l'entourent
- Vous reconnaître et reconnaître aussi d'autres personnes de son entourage qui s'occupent souvent de lui
- Aimer que vous le preniez et que vous interagissiez avec lui. Il peut manifester son mécontentement quand vous le déposez
- Ouvrir ses mains de plus en plus (ne sont plus des poings fermés comme auparavant).
- Commencer à saisir un objet avec les deux mains si on le présente devant lui
- Porter les objets à sa bouche, ce qui lui permet d'assimiler certains réflexes et mouvements avec sa bouche. Cela le prépare à l'alimentation solide
- Soulever la tête et s'appuyer sur ses avant-bras lorsqu'il est couché sur le ventre
- Garder la tête stable lorsqu'on le maintient assis
- Produire plus de voyelles différentes comme « a », « e » et « i »

AU COURS DES PROCHAINES SEMAINES, VOTRE ENFANT COMMENCERA À :

- Se mettre en colère lorsqu'il n'obtient pas ce qu'il veut
- Appuyer son poids sur ses poings fermés quand il est couché sur le ventre
- Porter ses pieds à sa bouche
- Faire passer un jouet d'une main à l'autre
- Produire des consonnes suivies de voyelles (par exemple : « ga » ou « da »)
- Préférer certains jouets à d'autres
- Aimer se regarder dans le miroir et à sourire à son reflet

*Rappelez-vous que chaque enfant évolue à son rythme!



IDÉES D'ACTIVITÉS À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT



MOTRICITÉ GLOBALE

- Changez votre bébé de position pendant la journée (ex. : de votre épaule à vos genoux, de la position couchée sur le dos à celle couchée sur le ventre, etc.).
- Placez votre enfant couché sur le ventre plusieurs fois par jour pour qu'il renforce l'ensemble de ses muscles.
- Observez votre bébé pour connaître les positions qu'il aime et celles qu'il aime moins.
- Couchez votre bébé sur le dos et posez ses mains ouvertes sur ses genoux pour le faire rouler sur son côté gauche puis sur son côté droit.
- Ramenez les genoux de votre bébé sur sa poitrine et ses orteils vers son menton au son d'une chanson rythmée.

MOTRICITÉ FINE

- Laissez votre bébé jouer avec vos doigts au moment de le nourrir.
- Présentez-lui un seul jouet à la fois.
- Tendez-lui des jouets pour qu'il les saisisse.
- Offrez-lui des objets de tailles, formes et couleurs variées.
- Posez votre enfant sous un mobile, cela améliorera la coordination entre sa vision et la motricité de ses mains.



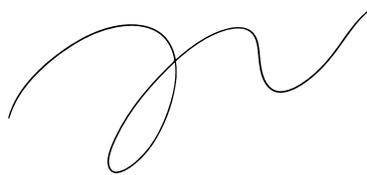
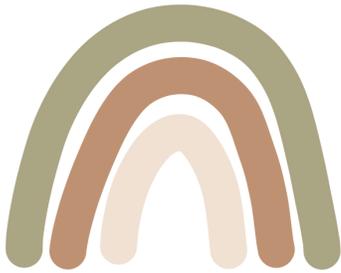
*Adapté de Naître et grandir

DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET LANGAGIER

- Posez des gestes prévisibles en les nommant, votre bébé apprendra ainsi comment se déroule la routine.
- Regardez-le dans les yeux en parlant de ce qu'il fait, ainsi, votre bébé comprend que vous voulez communiquer avec lui.
- Tendez-lui des objets de textures différentes pour qu'il les touche.
- Chantez-lui une comptine et mimez les paroles avec vos mains ou vos doigts (ex. : Un petit pouce qui danse).
- Prenez l'habitude de prononcer différentes voyelles à votre bébé, il essaiera sans doute de les produire lui aussi.
- Faites un petit album de photos des membres de la famille et regardez-le avec lui, votre bébé apprendra ainsi à reconnaître les visages des membres de sa famille.
- Secouez de petits objets qui font du bruit (ex. : petites bouteilles ou pots de yogourt contenant un jouet) devant et à côté de sa tête.

DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET ÉMOTIONNEL

- Appelez votre enfant par son nom quand il ne vous regarde pas.
- Décrivez le plus possible ce que vous entendez, par exemple : « Le téléphone sonne! » ou « Voilà la voiture de papa! ».
- Si votre bébé a des frères et sœurs, laissez-le passer de bons moments avec eux chaque jour.
- Chantez et parlez à votre bébé le plus souvent possible.
- Chantez-lui des chansons qui s'accompagnent de gestes, comme « Tête, épaules, genoux, orteils » ou « Coco le petit singe ».
- Chantez en utilisant différents timbres de voix.



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

BALADOS

- À la hauteur de nos tout-petits
 - Grandir ensemble par Placote
 - Ça va maman?
 - Ouikid: apprivoiser l'enfance les doigts dans le nez
- **Disponibles gratuitement sur Spotify, YouTube Music, YouTube, Apple Balados, etc.

RÉSEAUX SOCIAUX ET WEB

- Élise Gravel, autrice et illustratrice jeunesse
- Josiane Caron Santha, ergothérapeute
- Lorianne Lacerte, orthophoniste
- Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice
- Naître et grandir
- Nutritionniste en pédiatrie, nutritionniste
- Sarah Hamel, psychoéducatrice

LIVRES

- Soyez l'expert de votre bébé, Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice
- Le ti-pou d'Amérique, Sarah Hamel, psychoéducatrice (aussi disponible gratuitement en version audio sur l'application OHdio de Radio-Canada)

VOUS AVEZ DES INQUIÉTUDES CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT?

N'hésitez pas à en faire part aux intervenants impliqués dans la vie de votre enfant.
Vous pouvez aussi faire une demande au programme Agir tôt en consultant le 811, option 2.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec 