

POSITION VENTRALE

Cette fiche comprend de l'information concernant la position ventrale chez les bébés.



COMMENT INSTALLER BÉBÉ SUR LE VENTRE?

Les coudes doivent rester sous les épaules ou légèrement en avant. Si bébé remet ses coudes vers l'arrière, il est important de le repositionner.

À PARTIR DE QUAND?

Vous pouvez installer bébé sur le ventre dès la naissance (ou dès que le cordon ombilical est tombé et cicatrisé), quelques minutes à la fois, en augmentant sa tolérance. Lorsque bébé a 3 mois, vous pouvez viser un total de 45 à 60 minutes par jour.

L'important est d'y aller de façon graduelle!

POURQUOI C'EST SI IMPORTANT?

Cette position contribue à la progression des étapes du développement de la motricité globale du bébé, pour :

- Prévenir l'apparition d'une tête plate. En effet, si la tête de l'enfant est constamment appuyée sur une surface (lit, siège d'auto, etc.), cela peut contribuer à aplatir la tête de l'enfant. Toutefois, si vous appliquez les recommandations en matière de position ventrale, les risques de développer une tête plate sont considérablement réduits.
- Aider l'enfant à développer le contrôle de sa tête.
- Renforcer les muscles du haut du corps (dos, cou, épaules, bras et mains).
- Apprendre à se retourner, ramper, s'asseoir et marcher à 4 pattes.
- Lui permettre de découvrir de nouvelles textures et de nouvelles sensations, car différentes parties de son corps entrent en contact avec la surface sur laquelle vous l'avez posé.
- Offrir un nouveau regard sur le monde. Votre bébé passe la majorité de son temps sur son dos. Le fait de le mettre sur le ventre lui permet d'observer et d'explorer son environnement autrement.



COMMENT FAIRE POUR INCITER BÉBÉ À ADOPTER LA POSITION VENTRALE?

- Tournez doucement bébé sur le ventre lorsqu'il est sur le dos, il sera moins surpris que si vous le placez directement sur le ventre.
- Offrez à votre bébé de courtes occasions où il est placé sur le ventre (quelques minutes à la fois), plusieurs fois par jour.
- Profitez de la fin des changements de couche pour mettre votre bébé sur le ventre s'il est bien éveillé et prêt à jouer.
- Lorsque bébé est sur le ventre, couchez-vous devant lui! Il sera naturellement attiré par votre visage et votre voix.
- Utilisez des miroirs et des jouets noirs et blancs ou lumineux pour capter l'attention de votre bébé une fois qu'il est en position couchée. Vous pouvez aussi lui chanter des chansons, lui parler ou faire de drôles de mimiques et des grimaces.
- Promenez bébé dans la maison en le prenant sur votre avant-bras, le visage vers le sol ou en lui faisant faire «l'avion».

SI VOTRE BÉBÉ TOLÈRE PEU LA POSITION SUR LE VENTRE

- Couchez-vous sur le dos en position demi-assise en plaçant votre bébé sur votre ventre ou votre poitrine, pour qu'il puisse regarder votre visage. Lorsqu'il sera habitué, vous pouvez être complètement couché sur le dos pour faire cet exercice. Gardez toujours vos mains sur lui pour éviter qu'il ne tombe.
- Couchez bébé afin qu'il ait sa poitrine en appui, soit sur votre cuisse, sur un coussin d'allaitement, sur une serviette ou un couverture mince roulée. Cela diminue la force que l'enfant doit fournir pour redresser sa tête.
- Pendant que vous êtes en boule sur le dos, couchez votre bébé sur vos tibias (jambes repliées) alors que bébé a le visage près de vos genoux. Vous pouvez par la suite balancer doucement votre bébé en bougeant vos jambes tout en le tenant.
- Asseyez-vous sur le lit et prenez votre enfant dans vos bras face à vous. Descendez votre corps doucement vers l'arrière, puis remontez. Répéter à quelques reprises.
- Balancez doucement bébé sur le ventre en le plaçant sur un gros ballon d'exercice.



SI VOTRE ENFANT NE TOLÈRE PAS DU TOUT LA POSITION SUR LE VENTRE

- Assurez-vous que votre enfant soit confortable et se sente à l'aise d'adopter la position ventrale. Par exemple, gardez votre enfant en couche ou en cache-couche seulement afin de lui donner plus de liberté de mouvements.
- Si votre enfant ne tolère pas du tout la position sur le ventre, il est aussi possible d'opter pour la position couchée sur le côté avec supervision (en alternant gauche et droit) afin de diminuer la pression sur l'arrière de la tête de votre bébé.
- Lorsque vous transportez votre bébé dans vos bras et que vous sentez qu'il en est capable, diminuez graduellement l'aide offerte pour soutenir sa tête.
- Pratiquez le portage afin que votre bébé expérimente des changements de position en fonction de vos mouvements et qu'il renforce les muscles de son cou.



N'OUBLIEZ PAS!

⚠ Pour sa sécurité, votre bébé a besoin d'une surveillance constante lorsqu'il est sur le ventre.

⚠ Pour prévenir le syndrome de mort subite du nourrisson, il est recommandé que les bébés soient placés sur le dos pour dormir.

POUR ALLER PLUS LOIN



Livre *Bouger pour grandir* de Josiane Caron-Santha, ergothérapeute et Solène Bourque, psychoéducatrice



Sites web de Naître et Grandir et Josiane Caron-Santha: la position sur le ventre

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

Québec