

“ Mes petits rituels avec bébé ”



## Le jeu



Le jeu fait partie intégrante de la vie de l'enfant. Exploration, manipulation, motricité, sensorialité... tout est source de jeu pour votre bébé. Tous ces moments quotidiens, passés à vos côtés sont aussi importants que les soins d'hygiène ou l'alimentation. Ils nourrissent votre bébé et l'accompagnent dans son développement.

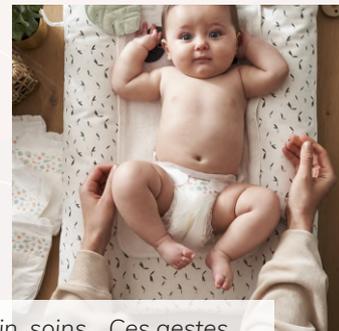
### Du confort pour tous

Installez confortablement votre bébé au sol afin de lui permettre de faire ses explorations en toute liberté. Et pensez également à vous qui passerez certainement de belle et nombreuses heures à ses côtés.

“ Mes petits rituels avec bébé ”



## Les soins



Changement de couche, bain, soins... Ces gestes assurent à votre enfant hygiène et santé. Mais au-delà de cela, ce sont des moments qui favorisent son bien-être, corporel et émotionnel.

### Pourquoi ne pas soulever les jambes de bébé ?

Lors du change du nourrisson, évitez de soulever ses fesses en tirant sur ses pieds. Encouragez-le au contraire à enrayer son bassin avant de le tourner d'un côté puis de l'autre. Toujours en vous assurant que les genoux sont au-dessus des hanches. Ces mouvements garantissent une motricité harmonieuse.

### Faire "pause"

Ces soins, qui peuvent parfois sembler répétitifs, n'en sont pas moins fondateurs dans la journée de votre bébé. Prenez alors le temps d'en profiter pleinement. Regards, paroles, caresses... autant de façons d'envelopper votre bébé de bienveillance.

“ Mes petits rituels avec bébé ”



## L'allaitement ou le biberon



C'est à vous de choisir ! Quoi qu'il en soit, le lait sera le seul aliment de votre bébé durant les 4 à 6 premiers mois de sa vie.

### Connaissez-vous le paced feeding ?

Rien de très technique rassurez-vous ! C'est une façon de donner le biberon plus physiologique. Installez votre bébé en position assise ou semi-assise dans vos bras, le biberon presque à la verticale. De cette manière le lait coule moins vite, ce qui permet de limiter les maux de ventre tout en offrant à votre bébé un rythme et un temps de succion plus respectueux de ses besoins.

### Allaitement à la demande

On parle souvent de l'allaitement à la demande pour répondre aux besoins du bébé. Mais savez-vous que la demande peut également venir de vous. En cas de tension ou inconfort mammaire, n'hésitez pas à proposer le sein à votre bébé. Sauf s'il dort profondément, il ne devrait pas se faire prier !

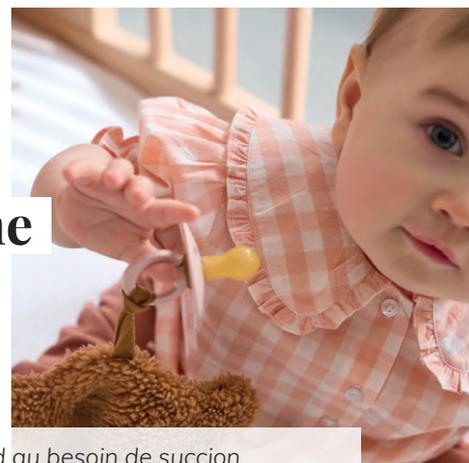
### Les yeux dans les yeux

Au biberon ou au sein, profitez de ces moments collés-serrés pour regarder votre bébé dans les yeux. Un moment d'émotion intense en perspective.

“ Mes petits rituels avec bébé ”



## La tétine



La tétine répond au besoin de succion de votre bébé. Un besoin parfois très important durant ses premiers mois de vie. Idéalement, choisissez une tétine à base plate pour respecter la physiologie de votre bébé.

### Quand sevrer de la tétine ?

À partir de 4-6 mois, le réflexe de succion laisse place à un mouvement plus contrôlé. C'est le moment idéal pour arrêter afin d'éviter qu'elle ne devienne un substitut affectif.

“ Mes petits rituels avec bébé ”



## Le repas

Vers 4 à 6 mois, votre enfant découvre d'autres aliments que le lait. Diversification classique ou DME, à vous de choisir pour coller au mieux à vos envies et aux besoins de votre bébé.

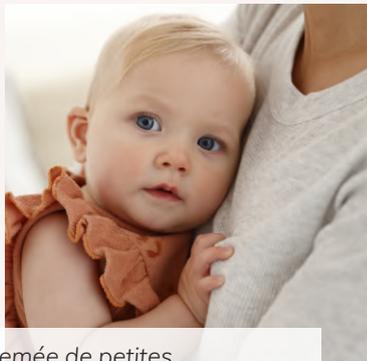
### Gag réflexe, ou réflexe nauséeux, quésako ?

Impressionnant il faut l'avouer. Mais c'est un réflexe naturel du bébé, qui lui permet de comprendre les tailles ou textures d'aliments qu'il peut ou non avaler. Ce réflexe va disparaître au fil des semaines et des sollicitations.

### Diversification et position assise ?

Aux débuts de la diversification, n'hésitez pas à proposer la purée à votre bébé assis sur vos genoux. Soutenez son bassin avec une main sous ses fesses de sorte à ce que ses genoux soient au-dessus de ses hanches. Une fois qu'il tient correctement son dos, vous pourrez l'installer sur sa chaise haute et aller vers une alimentation plus autonome. En vous assurant toujours que ses pieds reposent sur un appui fixe et que ses genoux sont au-dessus des hanches. Jusqu'à 1 an, le lait reste un aliment majeur dans l'alimentation de votre bébé.

“ Mes petits rituels avec bébé ”



## Les petits maux

La vie des bébés est parsemée de petites infections, bobos en tous genres et gros chagrins. Et si nous arrivons bien souvent à les réconforter de nos bisous et câlins magiques, nous avons parfois besoin d'un petit coup de pouce.

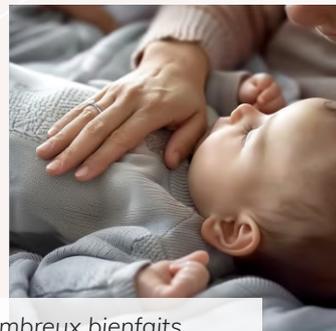
### La trousse de soins idéale ?

Du doliprane, le matériel de votre choix pour les soins de nez, un gel dentaire. Des sticks adaptés pour soulager les petits bobos.

### Nos conseils pour soulager les maux de ventre

- Effectuer des mouvements descendants avec la tranche de la main, comme un moulin à eau.
- Replier les jambes et appuyer les cuisses sur l'abdomen tout en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Faire des mouvements circulaires sur le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre. Répéter 2 à 3 fois cette série.

“ Mes petits rituels avec bébé ”



## Le massage

Les massages offrent de nombreux bienfaits à votre bébé. Bien-être corporel, détente, facilitation du sommeil, soulagement des maux de ventre. Ils sont en outre un formidable moment de relation entre vous et lui.

S'il est parfois nécessaire d'apprendre quelques gestes en ateliers massages, vous pourrez très vite masser votre bébé autant qu'il le voudra.

### Quand masser bébé ?

Quand vous avez suffisamment de temps devant vous et que votre bébé est disposé à être massé.

### Avec quoi masser ?

Choisissez une huile bio, neutre, sans odeurs ni allergènes.

“ Mes petits rituels avec bébé ”



## Le portage

Le portage offre de nombreux bienfaits à votre bébé. Au plus près de vous, bercé, protégé il se sent contenu et rassuré.

### Qu'est-ce que la position physiologique ?

Elle fait référence à la position du bébé in-utéro. Quel que soit le moyen de portage choisi, assurez-vous que son dos soit bien soutenu, son bassin enroulé et ses genoux au-dessus de ses hanches pour respecter la position physiologique.

### Le portage côté parents

Bouger, se promener, prendre l'air, faire une activité qui vous tient à cœur, vous connecter à la nature, prendre du temps pour vous, retrouver vos 2 bras... Autant de moments que le portage vous offre !

### Le portage au secours des petits maux

Maux de ventre, troubles digestifs, reflux, régurgitation... N'hésitez pas à porter bébé. En position verticale, les jambes repliées et avec un appui ventral il est fort probable que cette position lui fera le plus grand bien.