

PARENTS

Juillet 2018

NOTRE GUIDE

Grossesse sans stress

... et sans complexes!

Ce que je peux faire ou pas!

Nourriture, sport, soins, trajets...

Tendance

Les bienfaits de la "slow grossesse"

ASTRO

Votre horoscope maman-bébé de l'été

Solaires, crèmes, lingettes...

PRIX PARENTS 2018

33

PRODUITS 100% SÛRS

testés et validés par le comité d'experts de PARENTS

0-3 ANS

Quelle trousse à pharmacie pour les vacances

ALIMENTATION
ÂGE PAR ÂGE

On s'y prend comment pour qu'il aime manger... de tout

ÉDUCATION

ON N'EST JAMAIS D'ACCORD!

COMMENT ÉVITER LES PRISES DE TÊTE

IL VA MARCHER CET ÉTÉ...

15 situations décryptées pour l'accompagner dans ses premiers pas

M 06994 - 5H - F: 2,90 € - RD



si
éditions

Le tour de la marche en *15 questions!*

L'acquisition de la marche est une étape importante dans la quête d'autonomie de votre bout de chou.

Elle suscite aussi beaucoup de questions! On vous dit tout pour vous aider à l'accompagner au mieux.



Asseoir son enfant, ça l'aide à se redresser?

À partir de 6-8 mois, l'enfant commence à tenir assis, mais il ne s'y mettra tout seul et ne restera dans cette position qu'entre 9 et 11 mois. « Si on l'assoit trop souvent avant qu'il soit capable de le faire, cela peut retarder ses acquisitions motrices. Il risque d'adopter de mauvais schémas posturaux et par exemple avancer sur les fesses au lieu de développer le "rampé" et le 4 pattes, prévient Juliette Martin, psychomotricienne.

Faut-il aménager l'espace?

C'est mieux. Placez, par exemple, des tapis au sol pour amortir ses chutes. Veillez à ce qu'ils soient suffisamment durs et antidérapants. Votre petit pourra y prendre appui avec ses mains pour avancer ou relever sa tête. Sécurisez son espace avec des coins de table. Retirez les objets dangereux qu'il pourrait saisir en se mettant debout. Vers 11-12 mois, il cabote: c'est-à-dire qu'il appuie ses mains sur la table basse pour se déplacer et passe d'un meuble à l'autre.

Grâce au quatre-pattes, l'enfant se tient plus haut que lorsqu'il rampait : c'est une transition avant de se tenir debout.



Comme son centre de gravité est bas, privilégiez des meubles fixes à sa hauteur pour le rassurer dans ses déplacements.

Le quatre-pattes, c'est une étape obligatoire ?

C'est une étape importante car c'est l'une des premières coordinations entre le haut et le bas du corps. L'enfant prend conscience de son bassin. Grâce au quatre-pattes, il se tient un peu plus haut que lorsqu'il rampait : c'est une transition avant de se tenir debout. Mais s'il est pressé de se dresser et qu'il rampe efficacement, il peut parfaitement zapper le quatre-pattes.

Il n'a pas fait de quatre-pattes... C'est gênant ?

Pas spécialement, mais Juliette Martin rappelle que les prérequis au sol sont primordiaux. Ainsi, le bébé doit s'être bien exercé à passer du dos sur le ventre et vice-versa. Il doit également être à l'aise pour ramper et si possible avoir expérimenté le quatre-pattes... C'est aussi important que le fait de marcher tout seul car il apprend déjà, au sol, à travailler son équilibre. Or cette compétence lui sera très utile une fois debout. Il faut donc l'inciter à se déplacer au sol.

Quels jeux pour l'accompagner ?

« Le meilleur jeu, c'est votre corps. Mettez-vous au sol, laissez votre enfant grimper sur vous, vous enjamber. Il trouvera des appuis, travaillera son équilibre », explique la psychomotricienne. Il s'amusera de ce moment complice tout en expérimentant ses capacités physiques. Une fois que vous le sentez prêt à se mettre debout, vous pouvez placer des jouets sur la table basse du salon pour l'inviter à se redresser pour l'atteindre.

Il a fait rapidement du 4 pattes, marchera-t-il tôt ?

Le quatre-pattes se fait généralement vers l'âge de 9-10 mois. Mais cela reste un repère indicatif car chaque enfant évolue à son rythme. S'il se met tôt à quatre-pattes, il améliorera ses appuis au sol avec ses pieds et ses mains, ainsi que sa coordination. Pour autant, il peut très bien apprécier ce mode de déplacement et prendre son temps avant de se redresser pour marcher !

» ÉTAPE PAR ÉTAPE, MOIS APRÈS MOIS...

Jusqu'à 3 mois, le bébé a une hypotonie (il manque de tonus de la tête et du tronc), associée à une hypertonie (un bon tonus) des membres. Puis, le système nerveux se développe de la tête jusqu'au bassin et de la colonne vertébrale aux bras et jambes. Le bébé contrôle ses membres de plus en plus finement jusqu'aux extrémités (doigts et orteils). **Vers 6 mois**, il se retourne du

dos sur le ventre et se redresse sur ses mains. **Vers 8 mois**, il se retourne puis commence à se déplacer au sol. **Vers 9-10 mois**, il rampe, puis fait du 4 pattes. Puis il tient assis seul, commence à se tenir debout en s'appuyant aux meubles et effectue ses premiers pas **vers 12 mois**. **Vers 15 mois**, il se met debout, marche seul, puis un peu plus tard monte l'escalier à 4 pattes.

Pourquoi se tient-il en position de "chevalier servant" ?

Avant de se mettre debout, l'enfant adopte souvent une position de "chevalier servant" faisant sa révérence, un genou à terre. Il apprend en fait à maîtriser l'équilibre avant-arrière. C'est la première fois que son buste se tient droit. Juliette Martin précise que c'est le signe qu'il est prêt à se mettre debout.

Stimuler son enfant, c'est l'aider ?

Oui, si c'est sous forme de jeu et que vous n'anticipez pas ce qu'il est incapable de faire par lui-même. Le mot d'ordre, c'est la motricité libre : donner libre cours aux mouvements spontanés dans un environnement adapté ! Mais rien ne vous empêche de stimuler sa voûte plantaire en lui massant les pieds, en lui chantant des comptines impliquant ses bras et ses jambes... Il ressentira davantage de sensations et prendra mieux conscience de son corps. Enfin, félicitez-le de ses progrès pour l'encourager.

Le trotteur ou youpala, c'est mauvais ?

Oui ! Le trotteur contraint l'enfant à être debout alors qu'il ne sait pas le faire par lui-même. Le petit raidit tout son corps pour tenir la position. Ça le fatigue inutilement, lui donne une mauvaise posture et nuit à son développement. De plus, le trotteur peut s'avérer dangereux ; l'enfant peut dévaler les escaliers ou foncer dans un mur car il se pense protégé. Quand il déambulera tout

L'EXPERT



Juliette Martin
PSYCHO-
MOTRICIENNE
ET COAUTEURE
de "100 idées
pour développer
la psychomotri-
cité des enfants"
avec Aurélien
d'Ignacio,
éditions Tom
Pousse.

MON BÉBÉ / Motricité



En s'appuyant aux meubles, bébé peut se mettre debout.



Il trouve son équilibre.



Puis il se met sur la pointe des pieds pour tenter de grimper sur le canapé.

seul, il risque de conserver l'habitude de foncer dans les murs, mais n'aura alors plus le trotteur comme bouclier pour se protéger des bosses !

Y a-t-il un déclic psychologique ?

Oui. Certains petits se lancent tout de suite car ils se sentent assez confiants et sont plus téméraires. D'autres appréhendent davantage. Ils veulent être sûrs d'eux et attendent quelques mois pour éviter de tomber. L'experte explique qu'on peut limiter cette crainte : « Rassurez-le en lui disant que la chute n'est pas grave, sans lui communiquer d'anxiété au moindre trébuchement. Il faut créer un climat dédramatisant et être soi-même serein face à ses essais. »

Un enfant qui se tient debout tôt marchera-t-il tôt ?

Il n'y a pas de règle. L'enfant se tient debout, avec un soutien, à partir de 9-10 mois. Il s'amuse à se baisser et se lever avant de marcher. Ça le rassure de savoir passer de la station debout à la station assise, de plier ses genoux pour revenir au sol. Il apprend ainsi à s'asseoir sans se laisser tomber. S'il sent qu'il est capable, la marche viendra. Il faut juste lui faire confiance.

Pieds nus ou avec des chaussures ?

Il est préférable de laisser l'enfant pieds nus. Les chaussures, tout comme les chaussettes, l'empêchent de sentir le sol et ses mouvements. Or ses orteils sont très mobiles, il pousse dessus. Il faut le laisser pieds nus le plus longtemps possible et garder les chaussures pour plus tard, dans la rue, quand il saura marcher. Par la suite, veillez à lui proposer des chaussures à semelles souples et qui ne bloquent pas la mobilité de la cheville.

Le tenir par la main, ça l'aide ?

Pas vraiment ! Le problème, c'est que les parents sont plus grands. L'enfant doit alors lever le bras et ça change son centre de gravité, ses repères.

« IL FAUT ÊTRE PATIENT ET NE PAS FORCER. »



Notre entourage nous répétait qu'Automne marcherait tôt, comme son papa, à 10 mois. On s'est dit : « Surtout, on ne force pas les choses ! » Finalement, elle a marché à 12 mois. Au début, elle voulait beaucoup nous tenir la main car elle préférait être debout plutôt qu'à 4 pattes. J'avais hâte qu'elle marche car c'était fatigant. Mais il faut être patient face à cette première prise d'autonomie." **AURÉLIE, maman d'Automne, 18 mois.**

Il surcompense en se mettant sur la pointe des pieds ou se jette en avant pour marcher. L'idéal ? Tenir l'enfant par le bassin car le transfert de poids entre les deux jambes se fait à ce niveau-là quand on marche.

Il fait ses premiers pas. Il marche ?

Les premiers pas surviennent en principe entre 12 et 15 mois. Et certains se lancent et ne s'arrêtent plus. D'autres font quelques pas un jour, puis repassent au quatre-pattes ou se remettent à ramper durant plusieurs semaines. C'est le signe qu'ils ont encore besoin de consolider leurs acquis et leur équilibre au sol pour se sentir prêts à marcher. Une fois la marche acquise, « il doit continuer à enrichir sa motricité en montant et descendant les escaliers, en faisant du tricycle... Incitez-le à bouger, faites-lui confiance, sans rien imposer », suggère la spécialiste.

Il tarde à marcher. Quand doit-on commencer à s'inquiéter ?

Votre petit a peut-être développé d'autres compétences pendant que ses copains se concentraient uniquement sur la marche. Peut-être avance-t-il plus vite à quatre-pattes et ça lui suffit. Jusqu'à 18 mois, il n'y a rien d'anormal s'il ne marche pas. Mais parlez-en au pédiatre si vous vous inquiétez. Surtout s votre enfant stagne longtemps ou régresse. « Parfois, il peut s'agir d'un problème de vue d'un souci d'équilibre ou d'une hypotonie par exemple », explique la spécialiste. ●

DOROTHÉE BLANCHET