

1, 2, 3...Et que bébé bouge

Alternez les positions !

Portez votre bébé de différentes manières

- Sur votre hanche, contre votre thorax avec la tête en appui sur votre épaule, une fois à droite, une fois à gauche, en lotus (avec son dos contre votre ventre)...
- En position ventrale ou latérale.

Alternez les positions !

- Placez votre bébé sur un bras, puis sur l'autre, lorsque vous lui donnez le biberon, comme vous le feriez lorsque vous l'allaitiez.
- Après la tétée, placez votre bébé en alternance au-dessus de votre épaule gauche et droite pour qu'il puisse faire son rot.

Petites « parenthèses » en position ventrale

Quand votre bébé est éveillé, placez-le régulièrement sur le ventre

- Allongez-vous en face de votre bébé, parlez-lui ou chantez-lui une chanson

Petites « parenthèses » en position ventrale

Placez votre bébé quelques instants sur le ventre quand vous le changez, par exemple, pendant que vous boutonnez le vêtement dans le dos.

Permettez-lui de bouger !

- Allongez votre bébé sur un tapis ferme, sur un tissu étendu sur le sol ou sur un drap, dans l'herbe.
- Placez un jouet alternativement à gauche et à droite de la tête de votre bébé.

Permettez-lui de bouger !

- Limitez le temps que bébé passe dans le siège auto, la poussette, le relax... Donnez à votre bébé de l'espace pour bouger.
- Allongez votre bébé sur le dos. Et faites-le pédaler avec les jambes !