



Chapitre 5

Activités pour le nourrisson (de la naissance à 6 mois)

Un nouveau-né ne semble pas, en général, se porter très bien. Il passe tout son temps à manger, dormir et se reposer. Mais bien qu'il ne semble pas conscient de son entourage, un nouveau-né commence déjà à découvrir son monde. Il fait cela en utilisant ses sens : l'ouïe, le toucher, le goût et la vue.

Un bébé qui est aveugle ou malvoyant commence aussi à apprendre dès sa naissance. Mais il a besoin de votre aide pour s'intégrer dans un monde qu'il ne peut voir.



Si un bébé ne peut pas voir les jouets ou les visages des gens, il ne sait pas qu'il y'a un monde intéressant à explorer.

Vous pouvez aider en lui offrant plusieurs opportunités d'écouter, de sentir et de goûter. Encouragez-le à explorer et à jouer.



C'est une cuillère, Rosa. C'est drôle de jouer avec.

Elle a besoin de votre aide pour découvrir cela.

Lorsque vous faites des activités avec votre bébé, parlez- lui. Même si vous pensez qu'il est trop petit pour comprendre vos mots. Rappelez-vous que le fait d'écouter une personne est une façon capitale pour lui de découvrir le monde. Voir les informations sur la communication avec votre bébé lorsque vous faites ces activités dans le chapitre Communication (voir page 45).



ACTIVITES

Les activités dans ce chapitre sont réparties en 2 parties : pour les bébés de la naissance à 3 mois et les bébés de 4 à 6 mois. Ce sont les âges où les bébés commencent à travailler les aptitudes décrites ici. Mais rappelez-vous qu'un bébé peut prendre des mois pour apprendre une aptitude. Vous pouvez donc travailler sur quelques aptitudes à un certain moment. Et rappelez-vous que chaque enfant apprendra à son propre rythme.

DE LA NAISSANCE À 3 MOIS

Dans les 3 premiers mois de la vie un bébé peut apprendre à :

- reconnaître les voix et les sons familiaux ;
- faire plus de bruit que pleurer ;
- découvrir ses mains et ses pieds ;
- tenir sa tête ;
- faire la différence entre les goûts ;
- toucher et tenir les objets ;
- apprécier différentes sortes de sensation ;
- trouver le moyen de se calmer lui-même.

► Aidez votre bébé à faire confiance aux gens et à son entourage

Un bébé qui peut voir, apprend que certains sons, touchers, et goûts proviennent de différentes personnes ou différents objets. Cela l'aide à avoir une idée du monde, de s'y sentir en sécurité et de vouloir l'explorer. Les sons, les touchers et les goûts peuvent faire peur à un enfant aveugle parce qu'ils semblent provenir de nulle part. Il a besoin de plus d'aide pour comprendre et se sentir en sécurité dans son entourage.

Vous pouvez l'aider à comprendre d'où proviennent les sons qui semblent différents. Aidez-le à savoir que leur apprentissage peut être intéressant.



Si votre bébé ne peut pas voir ce qui va se passer, vous devez lui dire ce qui se passera après. Par exemple :

Toucher ses pieds doucement avant de changer sa couche. Dites-lui ce que vous allez faire. Il saura vite à quoi s'attendre lorsqu'il sentira vos mains sur ses pieds.



Touchez doucement ses épaules avant de le prendre. Dites-lui ce que vous allez faire. Il saura vite ce que votre toucher signifie.



► **Pour encourager votre bébé à réagir face aux gens et aux sons**

Gardez votre bébé près de vous lorsqu'il est éveillé. Parlez-lui souvent pour le faire savoir que vous êtes à côté. Il apprendra à reconnaître votre voix et à réagir lorsqu'il vous entend.



Encouragez les membres de la famille à lui parler de ce qu'ils font. Si la même personne fait toujours la même activité — comme faire prendre au bébé son bain — il commencera à reconnaître les membres de la famille à travers ce qu'ils font.



Encouragez votre bébé à sourire en lui parlant. Elle peut sourire encore si vous soufflez doucement sur son ventre ou jouez avec ses jouets.

Chantez et jouez de la musique pour votre enfant. S'il émet des sons, imitez-les pour l'encourager à faire usage de sa voix.





Lorsque votre bébé commence à émettre des sons, jouez avec lui en mettant ses mains sur votre bouche et votre gorge pendant que vous répétez les sons. Cela l'aide à apprendre d'où proviennent les sons.

► **Aidez votre bébé à prendre conscience de ses mains et de ses pieds et à faire usage de ses mains pour tenir des objets**

Lorsque vous allaitez votre bébé, poussez doucement le bras de votre bébé pour qu'il mette son bras sur votre sein. Cela l'aide à se préparer à tenir les objets. L'allaitement est aussi un bon moment pour parler à votre bébé ou chanter pour lui.

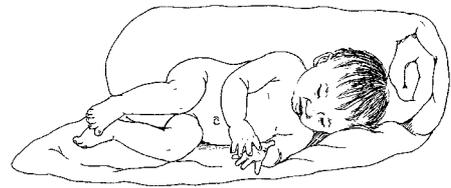


Essayez d'avoir un jouet qui fait du bruit tel qu'une petite cloche, une gousse ou un bracelet sur son poignet ou sa cheville. Il essaiera de trouver le son avec l'autre main et jouer avec.

Mettez le bébé sur le côté avec un drap derrière son dos comme soutien. Il mettra ses mains ensemble de façon naturelle pour jouer.



Rappelez-vous qu'étant donné que les petits objets peuvent étouffer votre enfant, vous devez les retirer s'il essaie de mettre les petits jouets ou les objets dans sa bouche.



Donnez-lui des objets à tirer, il les sentira différents les uns des autres lorsqu'il les touche tel qu'un morceau doux, un tissu soyeux et un chiffon rugueux. Vous pouvez aussi l'encourager à tirer sur les objets tels qu'un anneau de perles solide ou une corde à nœuds. Si vous tirez légèrement, il peut tirer plus fort.



Soyez attentif, il ne doit pas s'étouffer avec les perles ou les avaler.

Je vais masser ta poitrine d'abord Bina.



Essayez de lui faire un massage doux sur tout le corps, en utilisant de l'huile végétale ou juste vos mains. Commencez par la poitrine et allez vers les mains, ensuite revenir au dos et le long des jambes.

Après qu'elle se soit habituée à votre massage, essayez d'utiliser des vêtements de textures différentes pour frotter doucement son corps. Ensuite, encouragez-le à toucher les différentes parties de son corps – par exemple toucher ses mains et ses pieds.

Oui, ce sont tes orteils!



Toucher ses mains et ses pieds lorsque vous jouez ensemble. Tapotez-les ou soufflez sur eux et nommez-les.

► Aidez votre bébé à maintenir sa tête

Les muscles du cou d'un bébé se fortifient lorsqu'il se couche sur le ventre et lève sa tête. Un bébé qui a une bonne vue, lèvera sa tête en avant pour regarder les objets mais un bébé malvoyant a besoin d'autres choses pour lever sa tête. De nombreux bébés n'aiment pas se coucher sur le ventre. Votre bébé acceptera plus facilement de le faire si vous :

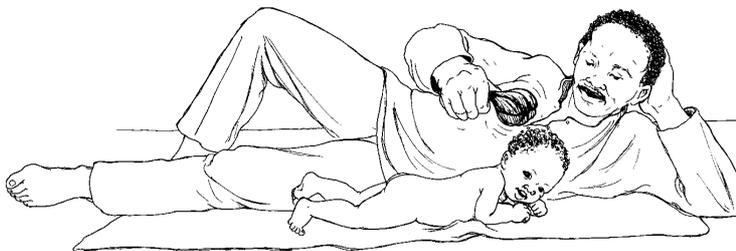
Mettez votre bébé sur votre poitrine. Si son visage est près du vôtre, il voudra lever sa tête lorsqu'il entend votre voix ou il voudra toucher votre visage. Vous pouvez maintenir vos bras autour de lui et le bercer.



Mettez votre bébé sur vos genoux en le tenant avec votre main. Bercez-le en bougeant vos genoux. C'est un moyen facile de tenir votre enfant et de l'encourager à lever la tête et à fortifier les muscles de son cou. Cela l'aide aussi à se préparer à marcher à quatre pattes.



Laissez votre bébé sentir un jouet sonore, ensuite secouez-le à environ 15 centimètres (6 pouces) au-dessus de sa tête. Il lèvera parfois la tête pour prêter attention au son.



► Aidez votre bébé à découvrir les objets par le goût et le toucher

Les bébés découvrent d'abord le monde en goûtant et en examinant les objets avec leurs bouches. Cela est particulièrement important pour les enfants malvoyants car ils doivent apprendre beaucoup à travers leurs sens. Tout objet avec lequel le bébé joue, doit être propre et assez grand pour que le bébé ne l'avale pas.

Mettez votre doigt légèrement dans la bouche de votre bébé. Laissez-le sucer votre doigt et l'explorer.



Dis Alita, tu aimes la cuillère de Tia Ana?



C'est le pouce de maman!

Lorsque votre bébé peut tenir des objets lui-même, encouragez-le à explorer leur odeur et leur goût.

► Aidez votre bébé à sentir différentes sortes de sensation

Faites un jeu en plongeant les parties de son corps dans l'eau en nommant chaque partie.

C'est une fleur, Aminah. Elle sent bon, n'est-ce pas?



Ce sont tes mains dans l'eau, Mei Mei.

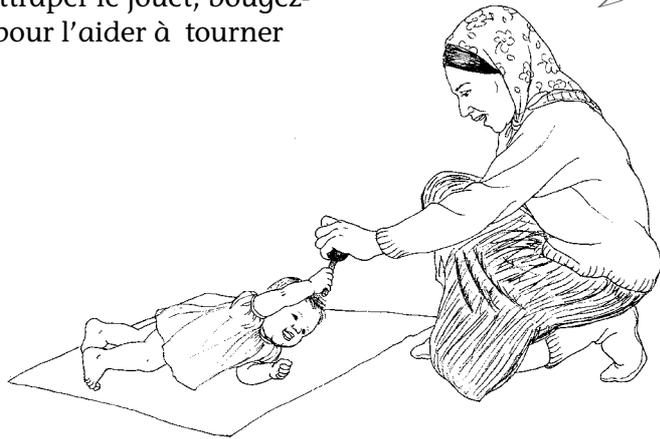
Encouragez-le à toucher les objets dont le toucher procure une sensation intéressante et une forte odeur agréable comme les fruits, les légumes ou les fleurs.

► **Aidez votre bébé à se préparer pour se retourner**

Un bébé qui a une bonne vue apprend à se retourner lorsqu'il cherche à atteindre les objets. Si votre bébé ne peut pas voir, vous pouvez l'aider à se retourner. Lorsque sa tête, son cou et ses épaules deviendront solides, vous constaterez que votre bébé maintient sa tête en avant et se retourne lorsqu'il entend un bruit. Il peut maintenant se préparer à se retourner. (Se mettre sur le ventre ou sur le dos)

Lorsque votre bébé est couché sur le dos, secouez un jouet sonore au-dessus de sa tête et encouragez-le à lever sa tête. Lorsqu'il veut attraper le jouet, bougez-le vers son dos pour l'aider à tourner sur le dos.

Tiens bon, Clara...
Je te tiens.



Mettez votre bébé sur le côté avec un drap ou un coussin. Secouez un jouet sonore devant lui. Ensuite, déplacez le jouet vers le sol. Il bougera sa tête et ses épaules pour le suivre — et roulera sur son ventre.



4 À 6 MOIS

Lorsqu'un bébé grandit, il peut :

- sourire en réaction à une voix ou à un son familier ;
- explorer son corps pour apprendre à quoi il ressemble ;
- émettre des sons qui sont comme des mots qui n'ont pas de sens (balbutiement) ;
- prendre un objet dans sa main pour le mettre dans sa bouche ;
- passer un objet d'une main à l'autre ;
- chercher à prendre les jouets qu'il entend, sent ou voit ;
- rouler de son ventre sur son dos ou de son dos sur son ventre ;
- se préparer à s'asseoir et à marcher à quatre pattes (par exemple en essayant de se tenir en équilibre lorsqu'il est assis sur les genoux de quelqu'un).

A cet âge, un bébé aveugle peut commencer à répéter le même mouvement à l'infini.

Un enfant aveugle répète parfois des mouvements singuliers, comme frotter ses yeux, agiter ses mains ou balancer son corps sans cesse.

Personne ne connaît vraiment la raison pour laquelle cela arrive. C'est certainement que chaque bébé a besoin d'explorer et de jouer. S'il ne sait pas qu'il y a des choses intéressantes autour de lui, un bébé jouera avec la seule chose qu'il connaît (son corps).

Vous pouvez remarquer ces mouvements avant que votre bébé n'ait 6 mois. Ces mouvements peuvent nuire à son développement s'il est privé de l'attention des personnes et choses qui sont autour de lui. En grandissant, d'autres enfants peuvent ne pas vouloir jouer avec lui parce que ses mouvements les effraient.

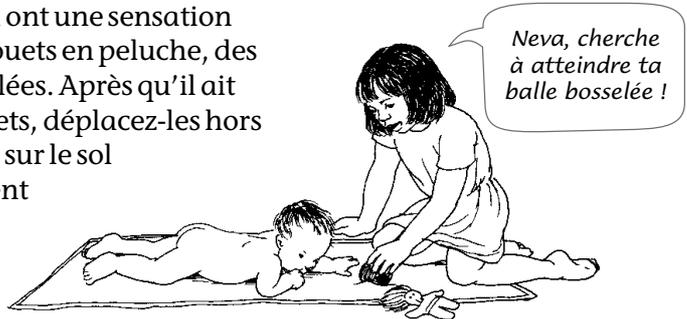
Les activités de ce chapitre donneront à votre enfant beaucoup d'opportunités d'apprendre de nouvelles choses.

Encouragez votre bébé à explorer et à jouer et il fera certainement de moins en moins ces mouvements.



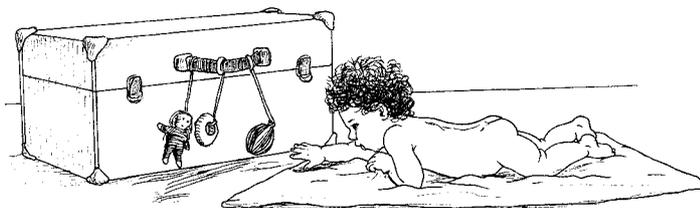
► **Encouragez votre bébé à chercher à atteindre les objets et à les prendre**

Laissez-le toucher les objets qui ont une sensation différente — par exemple des jouets en peluche, des jouets lisses ou des jouets bosselés. Après qu'il ait commencé à jouer avec ces objets, déplacez-les hors de sa portée. Touchez les objets sur le sol pour qu'il sache où ils se trouvent



Secouez un objet sonore jusqu'à ce qu'il l'atteigne. (Vous pouvez d'abord pousser gentiment son coude vers l'objet). Ensuite encouragez-le à secouer et à le déplacer d'une main à une autre. Cela l'aidera à savoir d'où proviennent les sons et fortifiera ses bras.

Attachez des objets sur les vêtements ou sur les mains de votre bébé avec une corde courte. S'il laisse tomber le jouet, guidez sa main le long de la corde jusqu'à ce qu'il atteigne le bout. Cela va l'encourager à l'atteindre de lui-même et à savoir que les objets qui sont tombés n'ont pas disparus.



Gardez quelques objets à la même place pour qu'il puisse savoir où les trouver.

► Aidez votre bébé à se retourner

Une fois que vous avez mené l'activité visant à aider votre bébé à se retourner, et l'aidez à se retourner en tirant sur un objet, il peut maintenant apprendre à se retourner avec moins d'aide.



Lorsque votre bébé est sur le ventre, utilisez un objet sonore pour attirer son attention, exactement comme vous l'aviez fait. Lorsqu'il cherche à atteindre l'objet sur les côtés, déplacez-le vers le haut pour qu'il cherche plus loin. S'il est assez solide, il va se mettre sur le côté et ensuite sur le dos.

Si votre bébé est sur le dos, encouragez-le à chercher à atteindre un objet sonore tenu d'un côté. Aidez-le à rouler vers le jouet sonore et sur le côté ou sur le ventre.



► Préparez votre bébé à s'asseoir

Tu es une grande fille maintenant, Sekai. Tu t'assois toute seule!



Si votre bébé ne s'assoit pas seul, ces activités peuvent l'aider à pouvoir s'asseoir.

Mettez votre bébé sur vos genoux contre vous et maintenez son dos.

Asseyez-vous derrière votre bébé, le soutenant avec votre corps.





Tenez votre bébé simplement sur vos genoux. Levez doucement un genou pour qu'il apprenne un peu sur un côté; puis pliez l'autre genou. Il va apprendre à bouger son corps pour se balancer.

► **Aidez votre bébé à se préparer à marcher à quatre pattes**

Pour marcher à quatre pattes, un bébé a besoin de bras et d'épaules solides. Il doit pouvoir se balancer pendant qu'il déplace son poids d'un côté à un autre. Ces activités peuvent aider.

Mettez votre bébé sur vos mains et vos genoux sur un rouleau ou un tissu. Le rouleau doit être assez grand pour le soutenir mais assez petit pour qu'il puisse supporter son propre poids. Bercez-le lentement de l'arrière vers l'avant et d'un côté à un autre.



Mettez votre bébé sur vos pieds, sur un rouleau de tissu. Encouragez-le à atteindre un jouet d'un côté pendant que ses mains et ses genoux sont de l'autre côté supportant une partie de son poids. Faites la même chose de l'autre côté.

► **Aidez votre enfant à aimer bouger et à se sentir en sécurité lorsqu'il se déplace seul**

Vous pouvez aider votre bébé à aimer se déplacer en le laissant se déplacer de différentes manières. Continuez à lui parler lorsque vous faites les activités. Cela l'aidera à se sentir plus en sécurité lorsqu'il fait quelque chose de nouveau.

Par exemple :



Bercez-le de l'arrière vers l'avant dans un large tissu ou un hamac.



Faites un jeu, vous et une autre personne en vous passant le bébé d'avant en arrière entre vous.

Faites des mouvements du corps ensemble. Pliez ses pieds et les bougez de derrière vers devant. Aidez-le à joindre ses mains au milieu de son corps et en arrière aussi. Mettez ses mains ensemble et tapez. Utilisez les mêmes mots à chaque fois pour dire ce que vous faites.



Mettez votre bébé sur le dos et courez ou sautez.

