1.

CONSEILS
RETOURNEMENT

L'idéal est de respecter la tolérance et le confort de votre enfant, sans le contraindre, en privilégiant les astuces et stimulations qui l'aideront à atteindre les objectifs souhaités.

Les intérêts

- **Alternance des appuis :** prise d'appui sur un coude pour libérer l'autre bras
- **Mobilisation complète du cou, des épaules et des muscles périphériques.** Excellent assouplissement en cas de plagiocéphalie, d'asymétrie ou de bras raide.
- **Équilibre :** les mouvements variés de la tête renforcent les réactions d'équilibration pilotées par le cervelet et le système vestibulaire.
- **Sécurité :** en roulant du ventre au dos, l'enfant apprend à protéger sa tête et à contrôler ses chutes, sans danger car proches du sol.
- **Sensation tactile :** le bébé explore le sol avec son dos, son ventre, ses bras, ses cuisses et ses pieds.



Les pré requis

- Quand il est sur le dos :
  - Bébé s'enroule facilement, attrape ses pieds
  - Bébé tourne bien la tête des 2 cotés
  - Bébé arrive à croiser l'axe de son corps avec son bras ou sa jambe
- Quand il est sur le ventre :
  - Bébé arrive à se tenir sur ses avants bras et coudes
  - Bébé arrive à être confortable sur le ventre et a posé sa tête sur son bras quand il fatigue
- Pour stimuler le retournement, à chaque fois que vous le prenez dans les bras, faites-le rouler doucement sur un côté puis sur l'autre, ce qui lui montre le mouvement de façon naturelle.



CONSEILS
RETOURNEMENT

Dos - ventre

Guidance par les jambes : Attirez le regard de l'enfant sur le côté. Gardez une jambe bien tendue en contact avec le sol pour qu'il puisse pivoter autour, et posez l'autre main sur la fesse opposée. Installez-le sur le côté, détendez-le avec de petits balancements, puis faites-le doucement rouler sur le ventre.





Pour l'aider à terminer le mouvement :

- Si la jambe du dessus reste en arrière, appuyez sur la fesse pour la ramener vers l'avant
- Si le bras reste coincé sous le corps, tirez doucement la jambe vers le bas : l'épaule s'ouvre alors et le bras se libère plus facilement.

Ventre - dos

Guidance par les jambes :
Fléchissez une hanche pour enrouler le bassin, genou près du sol, tandis que l'autre hanche reste tendue sur le tapis. Basculez lentement vers l'arrière en vérifiant que son bras ne gêne pas. L'exercice permet au bébé de contrôler la chute de sa tête et de la poser en douceur. Vous pouvez répéter le mouvement plusieurs fois : vous serez surpris de voir combien votre bébé enroule sa tête efficacement.



