

PSYCHOMOTRICITÉ

50 FICHES
POUR

Accompagner son enfant dans son développement psychomoteur



**Alexandra
Bobault**

Préface de Françoise Giromini



Des compléments
numériques

B

PSYCHOMOTRICITÉ

50 FICHES
POUR

Accompagner son enfant dans son développement psychomoteur

Alexandra
Bobault

Préface de Françoise Giromini

De Boeck Supérieur
5 allée de la 2^e Division Blindée
75015 Paris

Pour toute information sur notre fonds et nos nouveautés,
consultez notre site web :

www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur SA, 2021
Rue du Bosquet 7, B1348 Louvain-la-Neuve
© dessin de couverture et dessins de l'intérieur : Mélanie Masson : www.melaniemasson.fr
© Conception graphique de la couverture : Primo et Primo
© Mise en pages intérieur : PCA

Tous droits réservés pour tous pays.
Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire
(notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage,
de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public,
sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque royale de Belgique : 2022/13647/024
Bibliothèque nationale, Paris : janvier 2022
ISBN : 978-2-80733-967-5

SOMMAIRE

Table des compléments	7
L'autrice	8
Préface	9

Partie 1 : DANS LE VENTRE DE LA FUTURE MAMAN

1	Alimentation et stress	12
2	La sensorialité : une véritable source d'informations pour le fœtus	16
3	L'accouchement	22
4	Le baby blues et la dépression post-partum	27

Partie 2 : GÉNÉRALITÉS SUR LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

5	Le développement psychomoteur et ses étapes	32
6	Grandes étapes d'acquisition âge par âge	35
7	Les parents, des référentiels pour l'enfant	42
8	Existe-t-il des différences entre le développement psychomoteur des filles et celui des garçons ?	45

Partie 3 : LE DÉVELOPPEMENT SENSORIEL ET MOTEUR

9	Le développement sensoriel du nourrisson	48
10	Le développement sensoriel de l'enfant	54
11	Multimodalité sensorielle et proprioception	59
12	Avant de pouvoir gambader dans les champs, des étapes à chaque âge	64
13	Le portrait d'une motricité harmonieuse	72
14	Portage et massage	77
15	Bouger sans contraintes : apport de la motricité libre	84
16	Des équipements ou installations à éviter	87
17	Offrir à son enfant des opportunités de jeux favorisant sa motricité	93

Partie 4 : LE DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET LANGAGIER

18	Les moments clés du développement cognitif	100
19	Le dessin, bien plus qu'une distraction	105
20	Les étapes de la reconnaissance de soi	108
21	L'accès à l'humour : un signe de bon augure ?	112
22	L'apport de l'imitation dans le développement intellectuel	115
23	Bénéfices du jeu et de l'ennui	117
24	Le développement du langage	120

25	Communiquer avec son enfant	124
26	Le multilinguisme : un frein ou un carburant pour l'enfant ?	128

Partie 5 : LE DÉVELOPPEMENT AFFECTIF ET SOCIAL

27	Bien s'attacher pour bien grandir	132
28	Et le père dans tout ça ?	138
29	Bébé pleure, c'est grave docteur ?	141
30	Touche pas à mon doudou	147
31	Exister comme une personne	149
32	L'empathie, une compétence réservée aux grands ?	153
33	La confiance et l'estime de soi	157
34	L'importance du jeu et des histoires	163
35	Accompagner le bébé et l'enfant dans la connaissance, l'expression et la gestion des émotions	166
36	Favoriser son développement social	173

Partie 6 : PRINCIPES ÉDUCATIFS PROPICES AU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT DE 0 A 6 ANS

37	Une éducation sur mesure	182
38	Jeu et stimulation de l'enfant	185
39	Les écrans et leurs dangers	192

40	Protection versus Surprotection	196
41	Importance des routines	199

Partie 7 : JOUER AVEC SON ENFANT

42	Jouer et encore jouer... pour quoi faire ?	202
43	À chaque âge ses jeux préférés ?	205
44	Le coffre à jouets pour stimuler la psychomotricité	215

Partie 8 : COMMENT S'ADAPTER AU COMPORTEMENT DIFFICILE DE L'ENFANT ?

45	Les enfants anxieux	220
46	Les enfants hypersensibles et les enfants peureux	224
47	Les enfants boudeurs et les gros mots	229
48	Les enfants mécontents	233
49	Les enfants au comportement agressif	242

Partie 9 : À QUEL MOMENT S'INQUIÉTER ?

50	À quel moment s'inquiéter ?	248
-----------	-----------------------------	-----

TABLE DES COMPLÉMENTS

Au fil de l'ouvrage, vous trouverez des **flashcodes** qu'il vous suffira de scanner pour accéder à des documents, des compléments audio et vidéo.



Complément audio : séance de relaxation	15
Grandes étapes du développement et recommandations par âge	41
Activités sensorielles	63
Complément vidéo : les modes de portage	79
Parcours psychomoteur	96
Complément vidéo : langage des signes pour bébés	125
Recommandations de lectures selon les âges	127
Le bilinguisme	130
Questionnaires retard de développement	250

L'AUTRICE

Alexandra Bobault est titulaire d'un diplôme d'état de psychomotricité et d'un master en Sciences de rééducation. Elle a exercé à Paris et à Shanghai auprès d'enfants et d'adolescents aux problématiques très variées : infirmités motrices d'origine cérébrale, dyspraxies, dysgraphie, troubles déficitaires de l'attention avec ou sans hyperactivité, déficience mentale, troubles du spectre autistique, maladies génétiques, troubles psychosomatiques.

Elle est aujourd'hui praticienne en libéral à Paris et formatrice en Chine pour développer le métier de psychomotricien dans ce pays où les besoins en matière d'éducation, de prévention et de thérapie se développent depuis ces dernières années.

Son activité en libéral lui permet de recevoir un public très varié, allant du tout petit jusqu'à la personne adulte et la personne âgée. À travers des médiations corporelles et toujours en prenant en compte le plaisir d'être et de faire, elle tente d'accompagner l'enfant et sa famille en fonction de leurs possibilités et leurs attentes à court et moyen termes.

PRÉFACE

Si le développement psychomoteur d'un enfant est désormais connu par les spécialistes de la petite enfance, qu'ils soient éducateurs, médecins ou thérapeutes, il est moins connu des futurs parents car la majorité des ouvrages à consulter sont écrits à l'attention des étudiants ou bien des professionnels.

Cet ouvrage original, écrit sous forme de fiches pratiques à destination des parents, vient y remédier en présentant le développement psychomoteur, non pas des enfants en général, mais comme un «accompagnement par les parents» de «leur enfant dans son développement psychomoteur».

Car un enfant ne se développe pas tout seul, il faut l'y aider. Oui, mais comment ?

Déjà bien avant sa naissance, grâce à ses compétences sensorielles, il est sensible à l'alimentation ou au stress, et répond à sa mesure en interagissant avec les modes de vie de ses parents qui sont déjà pour lui une référence.

Puis vient la naissance : pour la maman, le papa, le nouveau-né et l'entourage familial, comment vivre cette expérience unique ? Les différentes étapes du développement psychomoteur sont abordées de façon claire afin de donner des indications utiles facilitant l'accompagnement de son enfant dans la vie quotidienne.

Comment le porter, le masser, comment bouger sans contrainte, comment l'équiper et pour quelles activités ? Comment gérer les pleurs ? Quel est le rôle du doudou ? Comment raconter une histoire ? Comment gérer ses émotions et comment faciliter le développement de la confiance et de l'estime de soi ?

Les grands principes éducatifs sont exposés de façon nouvelle car ils prennent en compte conjointement la sensorialité, la motricité, les aspects cognitifs et langagiers ainsi que l'affectivité et les relations sociales. Un éclairage particulier est porté sur les écrans, la photo, la vidéo et le pouvoir des images.

D'autre part, comment s'adapter aux différents comportements de son enfant : peut-il apprendre par les rires, par l'humour ou surtout grâce aux jeux ? Une place importante est réservée aux différentes formes de jeux et à leur évolution qui vont favoriser de façon harmonieuse son développement psychomoteur, affectif et relationnel.

Et aussi, peut-on tout dire à son enfant ? Peut-il tout faire ? Comment le guider ? Quels sont les rôles respectifs de son père, de sa mère, de sa fratrie, de sa famille et de la société ?

Enfin, comment reconnaître un retard de développement psychomoteur, un enfant anxieux, hypersensible, peureux, boudeur, mécontent, agressif ? À quel moment s'inquiéter et consulter si nécessaire ?

À toutes ces questions que se posent les parents, Alexandra Bobault apporte une réponse claire et précise.

Les techniques sensori-motrices, de jeu, d'expression et de relaxation psychomotrice sont des médiations qu'elle utilise de façon privilégiée avec tous ses patients.

Merci à Alexandra d'avoir conçu cet ouvrage qui, n'en doutons pas, trouvera tout naturellement sa place auprès de parents attentifs au bon développement psychomoteur de leur enfant.

Françoise Giromini

*Directrice Pédagogique ISRP International et Présidente
du Conseil National des Professionnels de la Psychomotricité*



PARTIE

**DANS LE VENTRE
DE LA FUTURE
MAMAN**

ALIMENTATION ET STRESS

Les mois qui précèdent et suivent la naissance jouent un rôle essentiel dans la mise en place des premières interactions entre l'enfant et sa famille et entre l'enfant et le monde qui l'entoure. Cette période sera également déterminante pour la santé de cet être humain tout au long de sa vie.

Une cuillère pour maman, une cuillère pour bébé

La qualité et la quantité de l'alimentation de la maman influencent la bonne santé du fœtus et notamment le développement du cerveau, et ce, jusqu'à l'âge adulte.

L'alimentation affecte les performances cognitives de l'enfant en devenir : la consommation excessive de sucres et d'édulcorants par la mère pendant sa grossesse diminue les aptitudes cognitives et le QI de l'enfant. Plus une femme enceinte consomme de sucres, notamment sous forme de boissons sucrées et de sodas, plus son enfant obtient de mauvais scores aux tests cognitifs à l'âge de 7 ans, avec en moyenne une diminution de 1,5 point de QI pour 15 grammes de sucre journaliers.

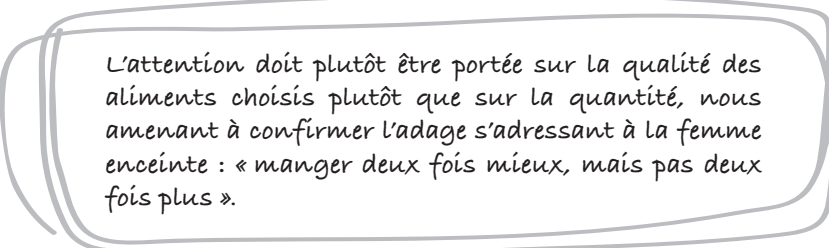
Il existe aussi **un lien entre une forte consommation de sucre et la survenue d'allergies et notamment d'asthme allergique chez le bébé exposé**. Comment expliquer ce lien ? Le fructose, présent dans les produits industriels, le miel, les sirops, les jus de fruits et le sucre blanc, favoriserait le développement de la protéine C réactive dans l'organisme.

Par le liquide amniotique, les aliments consommés par la femme enceinte sont transmis au bébé. Les nutriments, nécessaires au bon développement de l'enfant (protéines, graisses insaturées, glucose, vitamines et minéraux), sont normalement couverts par une alimentation variée et diversifiée. On conseillera à la femme enceinte de **garnir son assiette d'aliments riches en folates également appelés vitamines B9 ou acide folique**, présents naturellement dans les légumes verts comme les épinards, la mâche, les artichauts, les haricots, les brocolis ainsi que dans les graines et les légumineuses comme les noix, les noisettes, les graines de lin, les châtaignes, les pois chiches, les lentilles, les petits pois. Un complément d'acide folique (vitamine B9) avant et en début de grossesse et de vitamine D est conseillé et généralement prescrit par le médecin.

Pourquoi une telle importance accordée à ce nutriment ? Tout d'abord, l'acide folique favorise la communication entre les neurones et donc une bonne mémoire. Il contribue également à la synthèse des protéines et de l'ADN et participe à la croissance et à la division des cellules sanguines et nerveuses. En début de grossesse, entre le 22^e et le 28^e jour après la conception, cette vitamine B9 aide à la fermeture du tube neural, le futur cerveau et la future colonne vertébrale du bébé. Pour la maman, une alimentation bien pourvue en acide folique renforcerait son système immunitaire, permettrait de mieux résister à la fatigue et de préserver la mémoire.

Sur le plan quantitatif, il faut savoir que les besoins énergétiques de la future maman augmentent assez peu pendant la grossesse. Ainsi, **la femme enceinte n'a pas besoin d'augmenter fortement sa ration de nourriture.**

Une bonne alimentation contribue également au bon déroulement de la grossesse : moins de fatigue, plus d'énergie et moins de risque de diabète gestationnel. Enfin, cette alimentation équilibrée facilite chez la femme enceinte une prise de poids modérée.



L'attention doit plutôt être portée sur la qualité des aliments choisis plutôt que sur la quantité, nous amenant à confirmer l'adage s'adressant à la femme enceinte : « manger deux fois mieux, mais pas deux fois plus ».

Le stress, un ennemi pour le bébé



Au-delà de l'alimentation, les agressions extérieures et les émotions ressenties par la maman ont une influence sur le bien-être du fœtus. Les crises sanitaires (pandémie) ou climatiques (tsunami, tremblement de terre, canicule, pluies diluviennes), par l'angoisse qu'elles suscitent chez les victimes, peuvent avoir des conséquences sur le développement cérébral du fœtus. Par exemple, on retrouve une diminution du quotient intellectuel, une augmentation des symptômes autistiques, la présence de troubles cognitifs et du langage. Les répercus-

sions sur l'enfant dépendent également du stade de la grossesse au moment de la catastrophe et bien entendu de la sensibilité de la femme concernée.

Au-delà des catastrophes naturelles, le stress induit par des situations de chômage, d'accident, de deuil, de problèmes conjugaux ou d'autres événements de la vie peut entraîner un accouchement prématuré, un retard de croissance ou un petit poids de naissance. Un événement particulièrement anxiogène pour la maman provoque un risque accru pour le fœtus de souffrir d'asthme (majoré de 70 %) et d'eczéma (majoré de 50 %) à la naissance.

Ainsi, le cortisol, l'hormone du stress, passe à travers la barrière placentaire et peut impacter le développement du fœtus. Pour autant, se sentir préoccupée, triste ou en colère pendant la grossesse est tout à fait légitime. Ces émotions ne sont pas en soi dangereuses pour la santé du bébé. Les conséquences dépendent davantage du degré de stress et de sa récurrence.

Bien entendu, pas question de culpabiliser les futures mamans qui traversent une période anxiogène voire une période de mal-être pendant leur grossesse. Elles ne sont pas coupables, mais plutôt victimes de leur situation. Il est important de repérer au plus tôt ce qui se passe et d'apporter à la femme enceinte le soutien dont elle a besoin.

L'entretien prénatal, réalisé le 4^e mois, est le moment idéal pour faire le point sur l'état émotionnel de la future maman et de lui offrir l'aide nécessaire.

Un suivi psychologique plus régulier peut être proposé par la sage-femme si celle-ci le juge nécessaire. Au-delà de l'écoute, il est important que la femme se repose au maximum pour mieux appréhender les différentes causes de stress. **L'alimentation contribue également à offrir à la future maman l'énergie dont elle a besoin pour combattre son anxiété.** L'apport en magnésium par la consommation de noix, d'amandes, de noix de cajou, de haricots blancs, d'eaux minéralisées, d'épinards, de lentilles ou toute autre source de ce minéral antistress doit être suffisant. On privilégiera les aliments à index glycémique bas ou moyen afin d'éviter les variations glycémiques, propices aux baisses d'énergie.

-  L'activité physique telle que la marche, la natation, la gymnastique douce favorise le bien-être physique et psychique grâce à la sécrétion d'endorphine, l'hormone du plaisir.
-  Un autre moyen à la disposition de la femme enceinte pour lutter contre le stress consiste à pratiquer le yoga prénatal, une forme de yoga associant le souffle et différentes postures.
-  On peut également conseiller à la femme enceinte de participer à des séances de sophrologie, d'hypnose ou de médiation de pleine conscience. Les médecines douces comme l'homéopathie, la phytothérapie ou l'acupuncture sont également préconisées pour favoriser la détente et améliorer le sommeil, souvent perturbé au cours de la grossesse.



Profitez d'une
séance de relaxation
audio en scannant
ce flashcode.

Séance relaxation

<https://lienmini.fr/675-1>

LA SENSORIALITÉ : UNE VÉRITABLE SOURCE D'INFORMATIONS POUR LE FŒTUS

Les compétences sensorielles du bébé se développent très précocement, dans un ordre déterminé. On observe d'abord la mise en place du système tactile à la surface de la peau puis surviennent les récepteurs olfactifs au niveau de la cavité nasale et les récepteurs gustatifs situés sur la langue. Progressivement, les récepteurs de l'audition apparaissent, puis, à partir du 7^e mois, le système visuel devient fonctionnel.

Ainsi, le fœtus reçoit déjà dans le ventre de sa maman un grand nombre d'informations grâce à la présence précoce de ses récepteurs sensoriels. Ces différents canaux sensoriels interagissent les uns avec les autres permettant le développement de son intersensorialité : chaque canal sensoriel influence le développement des sensations corporelles globales.

Voyons comment la vie du fœtus est nourrie d'informations sensorielles et comment les parents peuvent enrichir le vécu de cet être encore si petit et pourtant déjà si sensoriellement éveillé.

Le toucher et l'équilibre

Dès les premières semaines de gestation, le fœtus possède un nombre important de récepteurs sensoriels qui réagissent au changement de température ou à une pression. Les récepteurs de la bouche sont déjà présents à 7 semaines de grossesse. Apparaissent les récepteurs du visage, des mains et des pieds entre 9 et 11 semaines de gestation. Puis, entre 13 et 20 semaines, l'ensemble du corps est désormais recouvert de récepteurs sensibles au toucher. À 6 mois de grossesse, la maturation des récepteurs tactiles est achevée. Le nouveau-né est sensible au chaud et au froid ainsi qu'à la douleur.

Le contact avec le corps de sa mère représente sa première forme de communication, son premier langage, sa première forme de relation avec le monde des humains. Bien plus qu'une modalité physique, le contact tactile procure à chaque partenaire une émotion spécifique qui varie selon les caractéristiques de ce toucher.

Les récepteurs de l'équilibre (ou système vestibulaire) se trouvent dans les canaux semi-circulaires, qui commencent leur développement à 7 semaines de grossesse pour devenir matures à 15 semaines. Le fœtus reçoit des stimulations vestibulaires grâce aux mouvements du corps de sa maman, mais aussi grâce à ses propres mouvements corporels. Le système nous renseigne sur le positionnement de notre tête, de notre tronc ainsi que sur nos déplacements dans l'espace. Il nous permet de maintenir notre équilibre à l'état statique ou en mouvement et contrôle la motricité de nos yeux.

Ce système, mature à la naissance, se construit en lien avec les informations auditives, visuelles et proprioceptives des muscles de la tête et du cou.

 Une pression exercée sur le ventre de la maman ou les différents mouvements de la mère ou encore les contractions utérines favorisent l'expression motrice du fœtus.

Il est important que l'ensemble du corps du fœtus soit mobilisé tout au long de la grossesse pour assurer la croissance optimale de chaque membre et sa fonctionnalité ultérieure, d'où l'importance de la sensibilité tactile.

Avoir une activité physique pendant la grossesse permet d'envoyer des impulsions au système vestibulaire du fœtus, la partie de l'oreille interne qui contribue à l'équilibre.

Les développements moteur et cognitif seront ainsi stimulés. **Un sport tel que la natation est à privilégier.** En effet, l'eau détend les articulations et soutient le poids du ventre pendant les mouvements. Il est juste recommandé de ne pas se baigner dans de l'eau trop chaude, c'est-à-dire au-delà de 39 degrés. Les températures élevées perturbent le liquide amniotique et par conséquent l'embryon.

Ainsi, les différents mouvements de la maman contribuent à stimuler le système tactile du bébé. Le fœtus est sensible aux pressions exercées sur le ventre de sa maman et peut y réagir à son tour. Il est possible de déplacer les inductions produites pour voir comment l'enfant s'ajuste. Tout cela contribue déjà à l'établissement d'un lien affectif entre l'enfant et ses parents.

POUR ALLER PLUS LOIN

L'haptonomie, de quoi s'agit-il ?

Il s'agit d'une pratique basée sur la communication chargée d'affects. Concrètement, pendant ces séances d'haptonomie (environ une fois par mois), le futur papa et la future maman sont accompagnés pour proposer à leur bébé des contacts et des caresses. Ils induisent de légères pressions sur le ventre de la maman pour amener l'enfant à se rapprocher de la source de pression tout en mettant des mots sur ce qu'ils sont en train de faire. En retour, le fœtus, ressentant ces caresses et sensible à la voix (notamment la voix grave du papa), y réagit très positivement.

L'haptonomie est tout aussi précieuse lors de l'accouchement. Elle permet de soulager la future maman pendant les contractions grâce aux gestes du futur papa. Ces pressions pourront également aider le bébé à changer de position dans l'utérus, notamment lorsqu'il est positionné en siège.

L'odorat

L'odorat représente l'un des premiers sens à apparaître chez le fœtus. Les récepteurs olfactifs et les zones du cerveau responsables du traitement de ces informations sont en place à la fin du 2^e mois de grossesse. Il faudra attendre entre le 4^e et le 6^e mois de grossesse pour que les narines se libèrent et laissent passer le liquide amniotique qui viendra ainsi stimuler les récepteurs olfactifs.

Ces découvertes olfactives offertes par l'alimentation de la maman auront un rôle à jouer dans les habitudes et les préférences de l'enfant après sa naissance.

Le goût

Les récepteurs gustatifs situés au niveau de la langue et du palais permettent de percevoir les quatre saveurs de base (sucré, salé, acide et amer). Les récepteurs du goût sont fonctionnels à la fin du 3^e mois de grossesse et mûrissent jusqu'au milieu du 8^e mois. À ce stade de la grossesse, le fœtus est apte à coordonner les mouvements de succion, de déglutition et la respiration de manière efficace.

 Certains aliments comme l'ail ou le cumin, consommés par la maman en fin de grossesse, seront appréciés par les bébés après leur naissance.

Les bébés qui n'ont jamais goûté à ces saveurs à travers le liquide amniotique auront plus de réticence à manger un aliment contenant de l'ail ou du cumin. **Le bébé est en effet plus attiré par les saveurs qu'il reconnaît.**

Les bébés qui auront reçu une alimentation fœtale variée seront globalement plus enclins à tester de nouveaux aliments et plus généralement à tenter de nouvelles expériences dans leur vie.

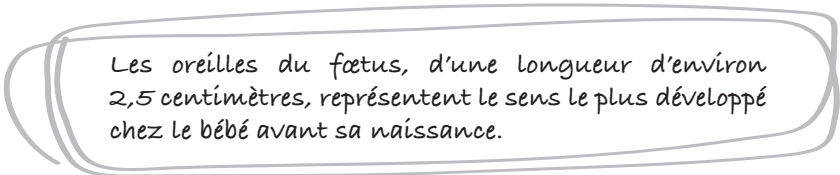
En stimulant activement les récepteurs gustatifs, la diversification alimentaire favorise la confiance de l'enfant envers son environnement et sa plus grande flexibilité comportementale.

Le système visuel

Les yeux sont présents dès le 22^e jour de grossesse. Le cerveau et notamment le lobe occipital, siège du traitement de l'information visuelle, apparaissent dès la 5^e semaine de grossesse. Nous ne savons pas réellement ce que voient les fœtus. Nous pouvons simplement affirmer qu'ils ouvrent les yeux dans le liquide amniotique à partir de la 16^e semaine et qu'ils réagissent à la lumière passant à travers la peau de la maman, notamment au-delà du 7^e mois de grossesse. En effet, **lorsqu'on fait l'expérience de placer le ventre maternel face à une lumière vive et clignotante, on assiste à une accélération du rythme cardiaque et une agitation des membres chez le fœtus.** La vision se développe plus tardivement que les autres sens pendant la vie intra-utérine.

Le système auditif

Contrairement à la vision qui est peu stimulée pendant la vie intra-utérine, l'audition se révèle fonctionnelle bien plus tôt. Les oreilles, déjà formées à 4 semaines de gestation, seront capables d'entendre à partir du 7^e mois de grossesse.



Les oreilles du fœtus, d'une longueur d'environ 2,5 centimètres, représentent le sens le plus développé chez le bébé avant sa naissance.

Pendant les premières semaines de grossesse, l'enfant est sensible au son passant à travers la peau. Il n'entend pas encore, mais ressent les vibrations du liquide amniotique induites notamment par les basses d'une musique, les moteurs de voiture, les intonations de voix, et ce, dès la 7^e semaine de gestation.

Vers l'âge de 5 mois et demi, le fœtus est à même d'entendre les sons émanant du ventre de sa maman. Puis, vers 7 mois, le fœtus est capable de percevoir les voix de son papa, de ses frères et sœurs, de la musique, du chien de la famille et d'autres sons présents dans l'entourage, en sachant que les voix graves et les variations d'intonation sont mieux distinguées.

Le fœtus réagit davantage aux voix humaines qu'aux autres sources de stimulations.

La voix de sa mère représentera sa première source de stimulation sonore.

 Il est fortement recommandé **de s'adresser à son bébé en lui parlant, en lui faisant écouter des histoires, de la musique ou des chansons**. Une berceuse pourrait avoir un effet très apaisant pour l'enfant et notamment l'aider à s'endormir si celle-ci lui a été chantée dans le ventre de sa maman.

Au contraire, exposer le fœtus à des bruits trop soutenus peut être préjudiciable pour son développement. Le risque de naître avec un poids insuffisant est augmenté de 27 % lorsque la mère fréquente de manière répétée un environnement trop bruyant pendant sa grossesse.

POUR ALLER PLUS LOIN

La musique et le fœtus

Plus que la musique en elle-même, le fœtus est particulièrement sensible aux émotions qu'elle génère chez sa maman. Et oui, si la maman écoute de la musique à travers des écouteurs, le bébé réagit alors qu'il n'a entendu aucune note. Cela montre bien qu'il ressent le bien-être de sa maman. Voilà pourquoi il est préférable de privilégier notre playlist préférée.

Néanmoins, l'audition du fœtus est fragile, la musique ne doit donc pas dépasser les 85 décibels. Par conséquent, on reportera les sorties au concert, au festival ou dans les discothèques et on évitera de placer un casque directement sur le ventre de la maman.

L'ACCOUCHEMENT

Une transition entre deux mondes

Alors que le fœtus possède déjà des compétences perceptives dès le 2^e trimestre de grossesse, il est facile d'imaginer la quantité d'informations perçue au moment de l'accouchement. Les contractions se font de plus en plus fortes et de plus en plus nombreuses. Le bébé, lui, est endormi. Les sécrétions hormonales par leur effet analgésique permettent au bébé de mieux supporter la naissance. Il ne se réveillera qu'au moment de l'expulsion.

Son arrivée dans le monde extra-utérin est particulièrement éprouvante. Il devra s'adapter à la lumière, mais aussi au froid après avoir vécu pendant 9 mois dans un milieu sombre, à 37,8 degrés.

Alors que toutes ces agressions sont presque inévitables, on peut se demander s'il est possible d'atténuer la souffrance de l'enfant en privilégiant une façon d'accoucher plutôt qu'une autre. Y a-t-il une façon d'accoucher plus douce et plus respectueuse pour le bébé ?

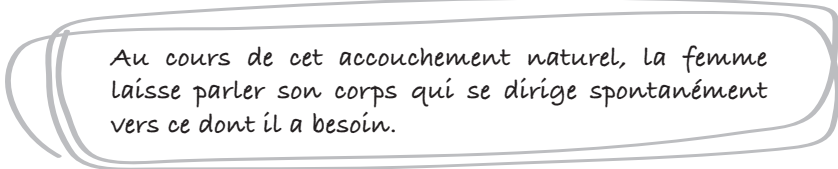
L'accouchement naturel donne au bébé une place essentielle en le rendant alors acteur de l'accouchement.

Lorsque le bébé manifeste le désir de sortir, des substances sont sécrétées qui inhibent la libération de l'hormone de grossesse (la progestérone) et activent un processus favorisant le travail et par conséquent l'apparition des contractions.

De plus, **les enfants nés par accouchement naturel respirent mieux**. En effet, lorsque le bébé passe à travers le canal de naissance, il est obligé d'effectuer des mouvements de rotation et de propulsion, comprimant sa cage thoracique. L'élasticité de ses os permet, au moment de l'expulsion, de dilater la cage thoracique et ainsi de stimuler sa respiration.

Au cours du plein travail, le bébé libère un nombre important d'hormones qui stimulent le système métabolique et permettent aussi au cœur et à la circulation sanguine d'être plus efficaces. Ce processus augmente la tension artérielle du bébé et lui permet d'être plus actif, de rechercher le sein de sa maman et ainsi de téter plus facilement. **La mise au sein maternel précoce représente un signe de bon augure pour débiter l'allaitement. En allaitant, la maman transmet des « bonnes » bactéries à son bébé particulièrement bénéfiques pour renforcer la qualité de son système immunitaire.**

Les bonnes conditions de l'accouchement naturel concernent le respect de l'intimité de la femme et de son bébé, la confiance qu'elle peut ressentir envers le personnel soignant et la sécurité que cela lui procure. D'autres facteurs participent au bon déroulement d'un accouchement naturel : l'absence d'observateur, un éclairage tamisé, le calme, la liberté de mouvement et de position de la maman, l'absence d'intervention extérieure en dehors d'une éventuelle demande de la maman, l'absence d'acte médical non nécessaire, l'absence de séparation entre la mère et son bébé si cela n'est pas nécessaire, le maximum d'échange et de contact entre la mère et son nouveau-né. Le corps médical se doit de ne pas critiquer et de ne pas imposer aux parents des choix non consentis.



Au cours de cet accouchement naturel, la femme laisse parler son corps qui se dirige spontanément vers ce dont il a besoin.

Pour un accouchement naturel, il est possible d'opter pour une mise au monde :

- ▣ à domicile, en présence d'une sage-femme et d'une personne de confiance

Ce type d'accouchement s'applique uniquement aux femmes dont la grossesse se déroule sans encombre et qui habitent proches d'un hôpital. En cas d'imprévu, elle doit pouvoir être prise en soin rapidement par une équipe médicale.

- ▣ dans une maison de naissance

Ce type de structure cocooning permet aux femmes dont la grossesse se passe bien d'accoucher dans un environnement rassurant, un peu comme à la maison. Aujourd'hui, 9 maisons de naissance sont reconnues par le ministère de la Santé et des Solidarités : à Paris, à Vitry-sur-Seine, à Castres, à Grenoble, à Baie-Mahault, à Saint Paul, à Bourgoin-Jallieu, à Sélestat et à Nancy.

- ▣ en « salle nature » d'une maternité :

Certains hôpitaux ou cliniques possèdent une ou plusieurs « salles nature » dans lesquelles le matériel médical est réduit au maximum. À la place, une lumière tamisée, une baignoire, un ballon, des lianes plantent le décor. L'intimité optimale est recherchée. La sage-femme, unique personne aux côtés des parents, aide la future maman à gérer la douleur et vérifie les constantes physiologiques de la mère et de son bébé par le biais d'un monitoring.

L'accouchement physiologique est bien souvent préparé pendant plusieurs mois : séances de yoga, de sophrologie, de chant prénatal, d'hypnothérapie afin de mieux faire face à la douleur des contractions au moment venu. **On considère qu'en apprivoisant la douleur, en l'acceptant, il est plus facile de la supporter.** Les mamans qui choisissent l'accouchement naturel doivent être accompagnées par une sage-femme qui apporte un soutien moral et pratique pendant l'accouchement, mais aussi avant et après la naissance.

Enfin, le papa a toute sa place dans ce processus. Il représente un partenaire de grande importance en soutenant et en encourageant la future maman tout au long de sa grossesse.

Dans le cas de situations à risque, l'accouchement doit être pensé de façon individualisée en prenant toujours en compte le ressenti



Accompagner son enfant dans son développement psychomoteur

Les 6 premières années de l'enfant sont fondamentales pour son développement émotionnel, cognitif et moteur.

Accompagnez votre enfant dans ses premières années grâce à des fiches simples, concises et remplies de conseils pratiques.

Ce livre est une petite mine d'or pour les parents et professionnels de la petite enfance. Il permet de comprendre facilement les grandes étapes indispensables au bon développement de l'enfant. Il fourmille d'idées et d'outils pratiques à appliquer dès aujourd'hui : comment développer les facultés motrices, sensorielles et cognitives de votre enfant ? Quel mode de portage adopter ? Comment aider son apprentissage du langage ? Comment se comporter avec des enfants difficiles, boudeurs ou colériques ? À quel moment s'inquiéter ?

- Des conseils pratiques
- Des activités et des jeux
- Des compléments numériques (audio, vidéo...)

Alexandra Bobault est psychomotricienne. Elle s'occupe aussi bien d'enfants que d'adolescents ou d'adultes. Elle développe aussi, par le biais de formations, le métier de psychomotricien en Chine.

15,90€

ISBN : 978-2-8073-3967-5



9 782807 339675

deboeck B
SUPÉRIEUR

www.deboecksuperieur.com