



Que se passe-t-il pour votre enfant
de la naissance à 3 mois ?

Comment l'accompagner par le jeu ?

Chacun son rythme !

Les informations suivantes sont générales et indicatives,
si votre petit(e) n'en est pas encore là, ne vous inquiétez pas, ça va venir !
En cas de doute, parlez-en à votre pédiatre.

Félicitations à vous heureux (re)parents, et bienvenue à votre petite merveille !

Savez-vous que votre bébé est déjà tout équipé pour apprendre ? Les premiers mois, votre bébé dort beaucoup mais ses phases d'éveil sont des phases de découverte du monde ! Il ne fait pas vraiment la différence entre les temps de jeu et les autres moments, mais tous sont prétexte à la découverte et à l'apprentissage !

En effet, dans ses moments apaisés, lorsque votre enfant se sent bien physiquement et en sécurité affective, il est curieux de tout et réceptif au jeu. Bien installé au creux de vos bras, sur vos jambes ou sur son tapis, il participera volontiers aux petits jeux que vous lui proposerez.

▲ Il bouge :

Dans les premiers mois de sa vie, votre bébé a une conscience globale de son corps mais n'a pas encore identifié ses membres ni assimilé qu'il peut les contrôler. Ses mouvements sont involontaires et sa tête a besoin d'être soutenue. Vers 2 mois, son corps se tonifie et votre bébé commence à agiter volontairement ses bras et ses jambes. Il tourne la tête pour observer son environnement et pourra bientôt tenir sa tête quelques instants. Vers 3 mois, le réflexe d'agrippement disparaît et votre bébé peut détendre les doigts et commencer à les bouger volontairement.

Vient alors la phase d'exploration du corps qui commence généralement par les mains ! Votre bébé peut passer de longs moments à les observer et à les mettre à la bouche.

☒ **Exploration du corps** : aidez votre enfant à prendre conscience des différentes parties de son corps en lui faisant bouger doucement les bras et les jambes : étirement, moulinets, massages, etc.

☒ Lorsque votre bébé commence à bouger ses bras et à vouloir attraper les objets à sa portée, suspendez des petits hochets au-dessus de lui, à hauteur de bras tendu pour qu'il puisse les attraper. Coordonner ses yeux et ses mains pour toucher puis attraper le hochet lui demandera

beaucoup de concentration et lui procurera une joie intense ! S'il ne parvient pas à atteindre sa cible, posez de temps en temps le hochet sur son ventre pour qu'il puisse tout de même le manipuler. Ainsi il ne sera pas frustré et restera motivé pour les prochains essais !

▲ Il s'éveille par les sens :

Les premiers mois sont un temps d'éveil par les sens qui sont les outils de votre bébé explorateur.

La vue : dès la naissance, votre bébé peut fixer un point et suivre un objet du regard lorsqu'il est près de son visage. Son regard est attiré par les contrastes, d'abord en noir et blanc puis en couleur.

Le toucher : dès les premières semaines, votre bébé joue avec sa bouche qui est un capteur sensoriel très perfectionné ! Elle lui offre de nombreuses possibilités : saliver, baver, buller, ouvrir et fermer, toucher avec la langue, claquer la langue, sentir l'air ou le lait passer, etc. Votre enfant appréciera également de découvrir différentes textures sous ses doigts : matières dures, fermes, molles, douces, rugueuses, crénelée, lisses, etc.

Le goût : vers 2 ou 3 mois, lorsqu'il pourra mettre à la bouche, l'exploration sensorielle de votre bébé prendra une nouvelle dimension... pour son plus grand plaisir !

L'odorat : dès la naissance, votre bébé est rassuré par l'odeur de sa mère. Il assimile rapidement les odeurs de son environnement qui le rassurent au quotidien.

L'ouïe : votre bébé a une mémoire auditive de sa vie in utero et reconnaît la voix de sa mère (et peut-être de son père ?). Il sera intrigué par les différents sons proposés, et appréciera la musique qui peut l'apaiser. Certains bébés sont calmés par les "bruits blancs" (des vidéos YouTube de bruit blanc pourraient vous aider dans les phases difficiles d'endormissement).

Nul besoin de chercher à "occuper" votre bébé à chaque instant, il a aussi besoin de temps "tranquilles" ! Installez-le confortablement et observez-le attentivement, il saura "jouer" avec son corps et son environnement.

☒ Lors des temps de jeu, vous pouvez proposer à votre bébé des peluches d'activité multi textures et bruits, ainsi que des hochets légers. Faites-lui aussi découvrir des objets du quotidien par la vue et le toucher en veillant à sa sécurité.

▲ Il s'exprime et interagit :

Votre bébé communique avec vous à sa façon : regards, sourires, vocalises, tonus musculaire. C'est en l'observant pendant de longs moments que vous apprendrez à le connaître, à tisser un lien et à communiquer avec lui. Lui aussi adore vous observer : votre visage le fascine et l'amuse, vous êtes son univers !

Vers 2 mois, il répond à vos sourires ; votre fatigue vous semble moins pesante. Il commence à utiliser ses cordes vocales et joue avec sa voix. Un dialogue de gazouillis et bruits de bouche peut alors commencer.

☒ Jeu des mimiques : les yeux dans les yeux, votre visage à portée de son regard, multipliez les mimiques et grimaces rigolotes, il vous observera avec intérêt et curiosité.

☒ Jeu de bruits : parlez doucement à votre bébé, qui regardera attentivement les mouvements de votre bouche pour jouer ensuite avec la sienne. Essayez de reproduire les sons qu'il fait et d'entamer une "discussion bébé". Initiez-le aux bruits de bouche si vous êtes inspirés, cela l'amusera beaucoup !

▲ Il ressent :

Votre bébé alterne les phases de bien-être, calmes et joyeuses, et les phases d'inconfort, qu'il peut exprimer par des pleurs.

Il aime le contact physique, et être cajolé le rassure et l'apaise. Lorsqu'il est lové contre vous, il ressent votre état de tension ou de détente via votre tonus musculaire, tout comme vous sentez le sien lorsqu'il se raidit ou se détend. Lorsque vous cherchez à l'apaiser, pensez à vous calmer vous-même en respirant bien et en relativisant la situation.