

# Passer du temps sur le ventre

Cela veut dire placer votre bébé sur le ventre :

- ✓ dans un endroit sécuritaire, sur le plancher;
- ✓ pendant qu'il est réveillé;
- ✓ sous la surveillance d'une personne responsable.

Le temps passé sur le ventre :

favorise la coordination oeil-main et l'aptitude à s'étirer pour atteindre des objets



renforce le contrôle de la tête et du cou



améliore la force du tronc

sert à prévenir la formation de parties plates sur la tête



permet au bébé d'apprendre à se rouler, à s'asseoir et à ramper



Vous avez des questions au sujet de cette carte postale? Appelez le Service de santé publique de Hamilton.  
Health Connections : 905-546-3550 [www.facebook.com/healthyfamilieshamilton](http://www.facebook.com/healthyfamilieshamilton)

# Façons de permettre à votre bébé de passer du temps sur le ventre :

- ✓ Commencez par le placer sur le ventre pendant de courtes périodes tout au long de la journée.
- ✓ Augmentez le temps que votre bébé passe sur le ventre à mesure qu'il grandit.
- ✓ Tournez doucement votre bébé du dos au ventre.
- ✓ Une surface ferme et plate permet au bébé de mieux contrôler le tronc.
- ✓ Quand votre bébé est sur le ventre, offrez-lui un objet qu'il aime regarder, comme un de ses jouets préférés, ou étendez-vous sur le sol pour qu'il puisse voir votre visage.
- ✓ Si votre bébé n'aime pas passer du temps sur le ventre, réessayez plus tard.

