

LE NOUVEAU LIVRE D'ARNAULT PFERSDORFF



Pédiatre réanimateur et chroniqueur de l'émission *La Maison des Maternelles*, il est également fondateur de la plateforme médicale [Pediatre Online](#) l'auteur du best-seller *Bébé, premier mode d'emploi*.

Une boîte à outils complète et variée pour préparer son enfant à la Maternelle



- Les grandes acquisitions pour chaque tranche d'âge, de la naissance à 3 ans et plus, avec des idées de mises en situation adaptées au rythme de l'enfant.
- Les éclairages de l'auteur pour éveiller l'enfant et favoriser son épanouissement.
- Des activités guidées en pas-à-pas, illustrées de dessins gais et didactiques de Adejeje.

Parution 08/01/2020 ; 12,90€ ; pour les 0-3 ans et plus



Des activités présentées de façon simple et structurée

Une présentation des activités par tranches d'âges

Le détail du matériel

Les acquisitions stimulées

L'activité expliquée en pas à pas

6-12 mois

Assis, je veux

42

Votre enfant se tourne sur le côté, passe du ventre sur le dos et du dos sur le ventre depuis peu. Son torse avant s'est bien développé. Lorsque vous le maintenez en position assise, coincé avec des coussins, dans une chaise haute par exemple, il se maintient mieux. Voici une succession de mouvements qui vont stimuler cet équilibre vers la position assise pour lui faire grandir sa confiance. Un enfant commence à tenir assis sans appui entre 7 et 9 mois.

Matériel

- Un coussin d'allaitement, un hochet à saisir pour accompagner le mouvement.

Acquisitions

- Tonus musculaire
- Motricité globale

Développement de l'attention

Première étape : sur le dos

- Mettre votre enfant sur le dos, placez votre main gauche sous son épaule droite et votre main droite sous son épaule gauche.
- Faites le mouvement basculer sur le côté gauche. Spontanément, en basculant vers la gauche, son avant-bras gauche prend appui, et s'accompagne le mouvement pour passer alors en position assise.
- Le voilà assis, face à vous. Continuez de le maintenir sous les aisselles.
- Tendez-lui le hochet devant ou sur le côté.
- Répétez sur la position couchée de côté, puis face à la même hauteur de l'autre côté.

Deuxième étape : sur le ventre

- Placez votre enfant en position ventrale, le haut du buste sur le coussin d'allaitement pour que ses bras pendent en avant vers un jouet.
- Il prend alors spontanément appui sur ses genoux, et garde le dos tendu, ce qui est excellent pour sa motricité.
- En passant sur l'un de ses genoux et en le rapprochant de son abdomen, votre enfant se bascule sur le côté opposé.
- Accompagnez-le pour son mouvement de rotation/retournement vers la position assise.
- Le voilà assis, dos contre le coussin d'allaitement qui le maintient, tendez-lui un hochet ou un jouet, face à lui ou sur le côté.

Le conseil du pédiatre

- Peu à peu, il sera plus à l'aise pour prendre appui sans glisser.

Des dessins des gestes et techniques

L'astuce en plus du pédiatre

Une organisation par tranche d'âge

0-3 mois

Massages pour bébé

6

Votre enfant a pris goût au contact doux et chaud du liquide amniotique pendant 9 mois. Subitement, le voilà dans un environnement aérien, à la recherche de nouveaux apaisés. Le massage permet de développer la relation avec lui et stimule la production d'opioïdes, une hormone de l'attachement. Méthodes : pas à masser son ventre, à palper ses muscles, à mobiliser doucement ses articulations.

Matériel

- Une main, une huile végétale (pépins de raisin, olive) ou toute crème qui hydrate.

Acquisitions

- Toucher, olfaction
- Reflexes
- Sommeil

Quand ?

- Après le bain, lors du séchage par exemple, à distance des repas pour ce qui est du massage du ventre (au moins 30 min).

Où ?

- Dans une pièce calme et de luminosité douce. Valdez à ce que la température de la pièce soit adaptée (18 °C si habillé, 22 °C dans la salle de bain s'il est dévêtu).

Comment ?

- En l'allongeant, nu ou au travers de vêtements, sur le ventre à l'endroit.

Développement de l'attention

- Commencez par des petits massages de quelques minutes, en observant ses réactions : s'il se raidit, patience, caresse-le, n'insistez pas, ce n'est peut-être pas le bon moment, recommencez plus tard.
- Dilutez par ses jambes (pieds, pieds), son dos, ses bras : ce sont des zones fréquemment touchées lorsque vous le prenez dans vos bras, il ne sera pas surpris.
- Flournez avec le visage, le cou, le cuir chevelu (il ayez pas peur de toucher ses fontanelles, pas de danger, il aploqueras), les oreilles, les poignets en les mobilisant doucement, en les enroulant avec votre main.
- Par endroits, appuyez plus fermement sur les muscles, puis relâchez. Glissez avec votre main, faites des petits cercles avec votre pouce et votre index.
- L'expérience venant, vous pourrez lui masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre en partant du bas-ventre à droite. Faites des cercles possibles, sans trop appuyer : cela aide à la digestion, au sommeil.

Le conseil du pédiatre

- Parfois, un simple contact avec vos mains à plat suffit, un peu à peu sans bouger. N'insistez pas s'il se crispe, tous les bébés n'aiment pas être massés. Mettez-le en confiance, parlez-lui, chantez, faites-le chaque jour au même moment et au même endroit.

0-3 mois

18-24 mois

Je vise avec la balle

99

La balle plaît à tout âge, c'est donc l'objet idéal pour mettre en place des activités de lancer. Votre enfant peut désormais se tenir debout, stable sur ses jambes, pour lancer une balle dans un panier qui se trouve à moins d'un mètre de lui sans tomber. Il commence à savoir lancer vers une autre personne, avec ses deux mains pour donner plus de force, tout en sollicitant l'ensemble de son corps. Le geste reste encore peu maîtrisé et son équilibre incertain.

Matériel

- Trois petites balles de couleurs différentes (jaune, bleu, rouge par exemple), trois cartons, trois feuilles.

Acquisitions

- Coordination entre yeux et mains
- Équilibre, motricité fine
- Comportement instructif, reconnaissance des couleurs

Développement de l'attention

- Socialisation : observation, mémorisation
- Communication : phonétique, vocabulaire

Développement de l'attention

- Matérialise une ligne par terre avec un ruban ou une ceinture. Posez un carton à 1 m au moins de la ligne.
- Placez-vous derrière cette ligne et lancez la balle dans le carton : « Tu vois, maman lance la balle dans le carton, il faut bien rester derrière la ligne ».
- Si la balle entre bien dans le carton, dites : « Bravo ! Tu veux essayer ? ».
- Vous pouvez aussi ne pas montrer et simplement lui dire : « Tu lances la balle dans le carton ? ».
- Adopte le bonnet à sa place derrière la ligne et donnez-lui la balle. S'il lance et que la balle tombe à côté, mettez la robuste en avant : « Tu as réussi à lancer la balle ». Si la balle tombe dans le carton : « Tu y es, arrivé ».
- Donnez-lui successivement les deux autres balles, en vérifiant qu'il reste derrière la ligne. Ainsi, il comprend le but du jeu : lancer, garder la position, atteindre un objectif, d'autres balles sont disponibles, il sait qu'il peut recommencer.
- Quand il a lancé les trois balles, proposez une balle : « Tu vas chercher les balles ? On recommence ? ».
- Observez ses réactions : s'il adhère, un contour.
- Peu à peu, vous pouvez élargir le carton.
- Une fois qu'il maîtrise le lancer, prenez les trois cartons et dessinez un rond de couleur sur chacun : « On rempli chaque rond avec une des couleurs ». Proposez-lui de vous aider à colorier les ronds, en nommant les couleurs : « Ça, c'est la même couleur que cette balle, c'est le jaune ».
- Ensuite, disposez les cartons à 1 m, l'un à côté de l'autre, avec la couleur bien visible sur le côté où vous facez.
- Vous pouvez lancer la première balle, ou lui expliquer : « Je lance la balle jaune dans le carton jaune ».
- Montrez-lui le rond jaune et la correspondance. Laissez-le faire le reste, peu à peu, il va comprendre et se mettre au jeu.
- Plus tard, on pourra compléter avec trois balles de tailles différentes à envoyer dans trois cartons de tailles différentes.

Le conseil du pédiatre

- Nie brüler pas les étapes : initiez-le d'abord au lancer, puis à l'adresse pour viser, puis à la correspondance des couleurs. Utilisez bien les mots « derrière », « derrière », « devant », « à côté », « jaune », « bleu », « rouge ».

Avec pour chaque période les grandes acquisitions de l'enfant