

Un bain d'émotions avec mon bébé

Quelques pistes pour l'accompagnement
de votre bébé au moment du bain



RÉALISÉ DANS LE CADRE D'UN TRAVAIL
DE MASTER EN PSYCHOMOTRICITÉ

Doriane Rubattel et Maeva Dietrich

Le bain ?

Instant privilégié ou au contraire compliqué, le bain peut être vécu de manière très différente en fonction de l'histoire propre de chaque individu. Il peut être source de plaisir mais peut aussi être une source de stress et d'inquiétudes pour certaines familles. Au-delà de sa fonction de laver l'enfant, le bain peut constituer un moment propice aux interactions et peut permettre la rencontre et la découverte de l'un et de l'autre. En effet, au moment du bain, une multitude d'échanges, d'interactions, de stimulations s'effectuent entre le bébé et la personne donneuse de soins.

Et bébé ?

Le nourrisson apprivoise son corps, l'autre et l'environnement qu'il découvre de jour en jour.

La relation et les échanges avec son entourage sont primordiaux pour apporter du sens à ce qu'il expérimente, perçoit et vit.

Dans les premiers mois de vie, le nourrisson doit trouver son équilibre et ses points d'appuis. Le parent peut aider et guider l'enfant à adopter une posture plus rassemblée, ce qui peut lui permettre de se sentir plus contenu et en sécurité.

Ce type de mise en forme corporel est propice à la découverte de soi, de l'autre et de l'environnement.



Règles de sécurité

- Assurer une température ambiante à 22-25°C
- S'assurer, au moyen du thermomètre que la T° du bain soit entre 35 et 37°C
- Ne jamais laisser l'enfant seul sur la table à langer ou dans le bain

Comment accompagner votre bébé ?

Vous trouverez des informations et des idées pour vous guider dans l'expérience du bain avec votre enfant dans la suite de ce document.

M'observer peut t'aider à comprendre et à apprendre mon langage corporel.

Mes mimiques, mes postures, mes mouvements, les sons que je produis racontent mon état émotionnel et physique.



- Fonctions (mains - pieds - visage)
- Rassemblement corporel
- Détente corporelle
 - Sourires
 - Babillements
- ...



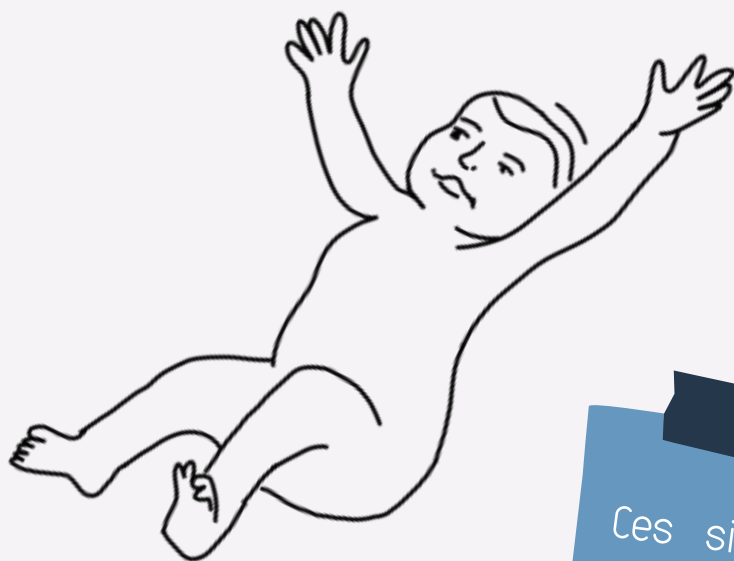
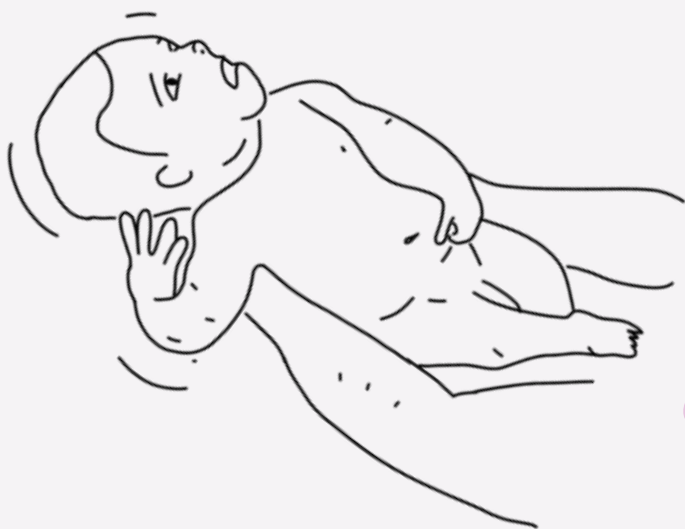
**Par ces signes et
manifestations,
je peux vous exprimer
mon confort.**

Les appuis supplémentaires, un environnement stable et des interactions avec mes parents peuvent me permettre de me sentir en sécurité et m'apporter du bien-être.

Par ces signes et manifestations, je peux vous exprimer mon inconfort.

- Pleurs
- Grimaces
- Gémissements
- Regard agrippé
- État de vigilance
- Doigts ou orteils écartés
- Tensions corporelles
- Mouvements brusques

...



Ces signes peuvent, par exemple, traduire un déséquilibre, une perte de repères ou un inconfort. L'observation de votre enfant peut vous aider à ajuster les appuis, le rythme, l'environnement ou les interactions que vous lui proposez.

Si tu es à l'aise, je vais le sentir.
Je pourrai me sentir plus à l'aise à mon tour.

Dialogue corporel

Votre bébé est capable de ressentir votre état émotionnel et physique au travers du dialogue corporel qui s'installe entre lui et vous. N'hésitez pas à ajuster votre technique de portage, vos postures, le matériel afin d'être à l'aise lors du bain.

Voici quelques suggestions pour vous guider :

- Ajuster la hauteur de la baignoire
- Aller dans la baignoire avec l'enfant
- Placer votre bras différemment
- Prendre le temps et ne pas hésiter à faire une pause
- Préparer le matériel à l'avance

....

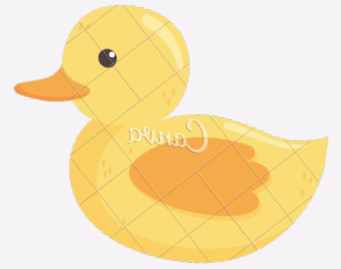
Les bébés ont besoin d'être soutenus, contenus et écoutés.



L'environnement lors du bain

Une attention peut être portée à l'environnement sensoriel qui entoure l'enfant lors du bain. La lumière, les sons, les changements de positions, les transitions sont par exemple toutes des stimulations sensorielles auxquelles les bébés sont sensibles, particulièrement dans les premiers mois de vie suivant la naissance.

Si vous étiez à la place de votre enfant, qu'est-ce que vous modifieriez?



Remarques

Il n'existe pas d'accompagnement idéal et universel. L'essentiel est de l'ajuster en fonction de l'individualité et des compétences de l'enfant pour que le moment du bain puisse être un moment de partage et de bien-être.

Peut-être que cette lumière m'éblouit ou que ce bruit me dérange ?
Peut-être que tout va trop vite et que j'aurais besoin d'une pause ou que le mouvement ralentisse?

Est-ce que j'aurais besoin que tu me proposes un appui supplémentaire ?
Que tu me regardes à ce moment-là ? Que tu me touches ? Que tu me parles ou que tu m'expliques ce que tu fais ?

Pour m'accompagner mes parents peuvent :



- Prendre le temps de m'observer
- Apprendre à reconnaître mes manifestations corporelles et mes besoins
- Ajuster l'environnement qui m'entoure (lumière, son, etc.)
- Ajuster les appuis qu'ils me proposent
- Communiquer avec moi et me soutenir avec un contact tactile, le regard, la voix etc.
- Prendre confiance en leurs ressentis. Ce sont eux qui me connaissent le mieux !

L'événement d'une naissance peut être un chamboulement rempli en émotions fortes. Si vous en ressentez le besoin, un.e psychomotricien.ne, votre sage-femme ou votre médecin pourra vous accompagner dans vos questionnements.



Réalisé par
Doriane Rubattel et Maeva Dietrich