



Quelques astuces pour aider bébé à marcher

BÉBÉ ENTRE 1 ET 3 ANS

ARTICLE

NOV. 8, 2016

3 MINS

Quelques astuces pour aider votre bébé à faire ses premiers pas

Avant de faire ses premiers pas, votre bébé doit se muscler. □ Au cours des premières semaines de vie, le nouveau-né tonifie son cou et son dos. C'est qu'il doit réussir à porter sa lourde tête avant l'âge de la marche.

Vers 4 mois, l'échauffement débute et votre bébé se retourne avec au programme : moulinets de bras et de jambes et roulés sur le côté. Résultat, votre champion est désormais capable de prendre appui sur ses avant-bras en relevant la tête. Motivé par la curiosité de découvrir l'univers qui l'entoure, bébé s'entraîne à rouler sur lui-même.

Dès 8 mois, votre tout-petit est désormais capable de tenir seul assis, mais aussi de se servir de ses doigts comme une pince. Il prend conscience de l'utilité de son corps pour partir à la conquête du monde.

Entre 9 et 12 mois, votre bébé met tout en œuvre pour atteindre les objets qu'il convoite. Toutes les méthodes sont bonnes pour y arriver. En glissant sur les fesses ou à quatre pattes, chacun sa technique. Certains évoluent en s'agrippant aux mains des adultes de passage : cela leur permet de se concentrer pour bien mettre un pied

devant l'autre.... Si l'équilibre n'est pas assuré, bébé prend confiance en lui, en alternant à l'envie les stations debout et assise.

Finalement, à quel âge bébé marche ? **C'est en moyenne entre 10 et 15 mois** qu'il prend confiance en lui pour se lancer, avec courage et détermination. Mais il faut garder à l'esprit que chaque enfant évolue à son rythme : votre bébé se lancera quand il se sentira prêt. J

3 astuces pour aider votre bébé à faire ses premiers pas

Vous vous demandez peut-être quelles chaussures de marche conviennent aux bébés ? Au tout début, il vaut mieux privilégier les pieds nus, en intérieur, sur des surfaces à la fois douces et fermes, pour que votre bébé acquière les bons réflexes pour poser et dérouler son pied. Dans un second temps, une fois à l'extérieur, les chaussures/chaussons souples et légers avec une tige renforcée et des lacets pour un bon maintien du pied sont la meilleure option.

Afin de booster l'envie de votre bébé de marcher seul, vous pouvez aussi :

- le mettre dans son parc, afin qu'il apprenne à en faire le tour sur ses 2 jambes, en s'agrippant aux barreaux. Cela lui permet de gagner en autonomie. □
- l'aider en lui proposant une, deux mains ou juste un doigt pour qu'il teste son équilibre avant de prendre son envol. Cette étape peut durer plusieurs mois. Un conseil : ne levez pas les bras trop haut, cela gêne son équilibre ;-) □
- lui proposer des jouets à pousser qui accompagneront votre bébé dans sa course. Pour éviter les chutes, les pousseurs à roues semi-bloquées seront à privilégier. □
- Pour encourager votre bébé à marcher, laissez votre poussette au garage ;-) □