



Votre bébé a entre 34 et 36 semaines

www.chirec.be



Toucher et portage

Ce à quoi il faut être attentif

- » Sa peau est sensible au toucher.
- » Votre bébé apprend à gérer le toucher et les manipulations.

Ce que vous pouvez faire pour l'aider à bien grandir

- » Réalisez vous-même les soins de votre bébé dès que possible.
- » Maintenez un contact doux et continu durant les soins de votre bébé.
- » Le peau à peau est un moment important pour vous et votre bébé.
- » Si votre bébé n'est plus appareillé, promenez-vous avec votre bébé en écharpe.

**Votre bébé a besoin de
mouvements et de soins doux.**

Sommeil

Ce à quoi il faut être attentif

- » Ses phases de sommeil et d'éveil sont facilement identifiables.
- » Votre bébé dort s'il respire profondément, qu'il présente peu ou pas de mouvements, que ses yeux sont fermés.
- » Votre bébé est éveillé s'il bouge activement même les yeux fermés.

Ce que vous pouvez faire pour l'aider à bien grandir

- » Respectez son sommeil; limitez le bruit et la lumière autour de lui pour qu'il puisse avoir un sommeil réparateur et emmagasiner un maximum d'énergie.
- » En phase d'éveil, entrez en contact avec lui, réalisez ses petits soins à son rythme.

**Respectez son rythme
de sommeil est primordial.**

L'alimentation

Ce à quoi il faut être attentif

- » Votre bébé vous montre quand il a faim; apprenez et repérez les signes de faim.
- » La coordination de la succion, la respiration et la déglutition devient plus facile.
- » Votre bébé est capable de s'alimenter mais ne sera pas encore capable de boire toutes ses quantités.

Ce que vous pouvez faire pour l'aider à bien grandir

- » S'il est éveillé avant le repas en tulupe, faites-lui goûter quelques gouttes de lait au sein ou sur sa tétine.
- » Diminuez le bruit et l'activité pendant le repas.
- » Proposez à manger à votre bébé dès qu'il en montre l'envie. Votre présence à ses côtés est primordiale.
- » Emmaillotez et installez correctement votre bébé pour le repas afin qu'il puisse utiliser toute son énergie pour manger.
- » Privilégiez toujours les mises au sein avant de tirer votre lait.

L'alimentation est la priorité.

Le positionnement

Ce à quoi il faut être attentif

- » Votre bébé a des mouvements plus fins, lents, précis.
- » Il peut bouger de manière plus harmonieuse.

Ce que vous pouvez faire pour l'aider à bien grandir

- » Aidez-le à rester en flexion; maintenez ses bras et ses jambes repliés et ses mains proches du visage.
- » Adaptez votre soutien en fonction des compétences de votre bébé.
- » Adaptez son couchage à ses besoins.
- » Soutenez toujours bien votre bébé pour le change et le bain.
- » Favorisez le change sur le côté.

**La position dite « en flexion »
est la meilleure pour
son développement.**

Regard, audition, odorat

Ce à quoi il faut être attentif

- » Votre bébé porte un intérêt pour le visage humain mais le fixer trop longtemps lui demande encore beaucoup d'énergie.
- » Il tolère plus de sons.
- » Il tolère une lumière douce, naturelle.

Ce que vous pouvez faire pour l'aider à bien grandir

- » Interagissez avec votre bébé lorsqu'il est éveillé.
- » Privilégiez le rythme naturel jour-nuit en ouvrant les tentures la journée et en limitant la lumière la nuit. Veuillez tout de même à éviter la lumière directe vers votre bébé.
- » Evitez les bruits trop importants et les odeurs prononcées.

**Votre bébé explore
son environnement.**

