

Votre bébé est né plus tôt que prévu...

Accompagnons-le dans son développement





Ce carnet appartient à :

.....

Né(e) le: à heures

A semaines de grossesse

Lieu:

.....

Avec un poids de

Médecin traitant ou pédiatre :

.....

Equipe de suivi du développement :

.....

Chers Parents,



Votre bébé est arrivé plus tôt – peut-être même beaucoup plus tôt – que prévu. Il a dû passer de longues semaines dans une unité de soins intensifs néonataux. Une épreuve pour lui, et pour vous, que vous n’êtes pas prêts d’oublier.

A présent, vous êtes rentrés chez vous mais vous restez peut-être partagés entre deux sentiments. D’une part la joie de retrouver enfin une vie de famille « normale », un peu d’intimité avec votre bébé et peut-être ses frères et sœurs qui attendaient ce moment avec impatience.

D’autre part, une certaine appréhension à l’idée de vous retrouver seuls avec ce tout petit qui a l’air tellement fragile encore, loin de la sécurité du service de néonaté avec ses professionnels toujours prêts à vous aider, toujours rassurants. Prenez confiance en vous, et aussi en lui : s’il est là, malgré les épreuves qu’il a traversées, c’est qu’il a quand même fait la preuve de sa force et de son appétit de vie !

Peut-être avez-vous aussi l’impression de ne pas encore vous « connaître » très bien. C’est normal, et il vous faudra sans doute un petit temps pour vous apprivoiser les uns les autres....

Quoi qu’il en soit, une page se tourne. Sur quelle histoire va-t-elle s’ouvrir ?



Pourquoi cette brochure ?

Cette petite brochure vous expliquera les grandes étapes du développement de votre enfant et vous donnera quelque « trucs » pour l'aider à devenir grand. Elle se veut un outil pour vous accompagner tout au long de ces années cruciales pour lui. Personne n'est mieux placé que vous pour apprécier ses progrès... et détecter ses éventuelles difficultés.

Beaucoup de parents sont conscients que le développement de leur bébé risque d'être différent de celui d'un enfant né à terme. Une des premières questions qu'ils se posent est : à quoi devons-nous être attentifs ? Comment l'aider à se développer au mieux ? Notre enfant gardera-t-il des traces de sa naissance prématurée ? Risque-t-il d'être handicapé ?

Fort heureusement, les handicaps les plus graves sont rares. Comme ils se manifestent assez rapidement après la naissance, les médecins sont généralement en mesure de prévoir ce risque et d'en parler ouvertement avec les parents.

Par contre, les séquelles plus discrètes ne sont pas prévisibles au moment de la sortie du centre de néonatalogie. Certaines apparaissent parfois bien plus tard, notamment celles qui touchent aux facultés d'apprentissages (lire, écrire,...), qui ne se manifestent

ouvertement que vers 6 ou 7 ans, lors de l'entrée à l'école primaire. Ces troubles ne sont pas graves en soi. Ils ne méritent pas le nom de handicaps, mais ils peuvent parfois se révéler gênants pour la réussite scolaire de l'enfant.

On peut parfois empêcher ces petits problèmes de devenir trop importants en proposant rapidement à l'enfant des séances de psychomotricité, de logopédie... Si par contre on laisse s'installer des retards ou de mauvaises habitudes, il devient plus difficile d'y remédier.

Sans inquiétudes inutiles cependant : même si les débuts sont parfois difficiles, une fois les premières années passées, la plupart des enfants nés prématurés mènent une vie comme les autres enfants.



Un bébé né avant terme a deux âges

Son **âge réel** = l'âge correspondant à sa date de naissance, celui de l'état civil

Son **âge corrigé** = l'âge qu'il aurait s'il était né à terme (= 40 semaines de grossesse). C'est l'âge que prennent en compte les spécialistes qui vont suivre son développement. Car pendant les premiers mois et années de sa vie, on ne pourra comparer ses progrès à ceux d'un enfant né à terme sans tenir compte de ce petit décalage, qui s'estompe progressivement autour de deux ans

Exemple

Pour un bébé né à 28 semaines de grossesse, il faut retirer 12 (40 - 28) semaines à son **âge réel** pour obtenir son **âge corrigé**.

Votre enfant n'est donc pas « en retard », il est tout simplement plus jeune que sa date de naissance ne le laisserait penser.

Dans cette brochure, les âges-repères sont donnés en **âge corrigé**.

Pourquoi un programme de suivi ?

Depuis mai 2008, il existe en Communauté française un programme de suivi spécifique du développement des enfants nés grands prématurés (moins de 1500 g et/ou 32 semaines). Ce programme est financé par CAP48, en partenariat avec les 11 centres de néonatalogie intensive de la Communauté française, avec le soutien du Ministère de la Communauté française, de l'ONE et de la Fondation Marguerite-Marie Delacroix.

Ce programme a été mis en place pour permettre à tous les enfants prématurés de bénéficier de chances égales d'accéder à un développement harmonieux et équilibré.

Cependant, il arrive très souvent que les parents, une fois rassurés sur la santé de leur bébé dans les premiers mois après son retour à la maison, cessent de venir aux consultations avec lui. Ce n'est alors que quelques années plus tard, souvent au moment de l'entrée à l'école primaire, que l'on constate que ces enfants manifestent des difficultés d'apprentissage probablement liées à leur naissance prématurée. Il est donc important que ce suivi se prolonge jusqu'en âge scolaire. L'enfant peut avoir besoin d'aide pour trouver les moyens de s'intégrer et de progresser dans ses apprentissages.

Ce suivi offre aussi aux parents un moment d'échanges sur l'observation et l'évolution de leur enfant. Ces moments permettent également

- ▶ de comprendre les éventuelles difficultés que rencontre l'enfant,
- ▶ une orientation pour trouver les structures d'aide les plus adéquates,
- ▶ un soutien pour traverser les moments difficiles d'angoisse et de doute qui peuvent se présenter.



Le programme de suivi propose un calendrier de sept consultations à des âges-clés du développement de l'enfant pour vérifier que tout se passe bien, et mettre en place des remédiations rapides si l'on constate une anomalie. Lors de ces consultations multidisciplinaires, plusieurs spécialistes (néonatalogue, pédiatre spécialisé en pathologie du développement, neuropédiatre, kinésithérapeute, logopède, psychologue,...) s'assurent du bon développement moteur, langagier, cognitif, émotionnel, relationnel, psychique,... de l'enfant.

Bien entendu, il est aussi possible de rencontrer l'équipe de suivi ou un des spécialistes en dehors de ce calendrier de base.



Calendrier de suivi

- **Visite n°1** : au moment du retour à la maison
- **Visite n°2** : entre 3 et 5 mois d'âge corrigé
- **Visite n°3** : entre 9 et 12 mois d'âge corrigé
- **Visite n°4** : entre 21 et 24 mois d'âge corrigé
- **Visite n°5** : entre 3 ½ et 4 ans
- **Visite n°6** : vers 5 ½ ans
- **Visite n°7** : vers 7 ans

Apprendre à bouger

Se redresser, s'asseoir, marcher, courir... c'est comme ça qu'on découvre le monde ! Mais toutes ces étapes essentielles ne se produisent pas du jour au lendemain. L'enfant les prépare petit à petit, tous les jours, en découvrant comment fonctionnent ses bras, ses jambes et en explorant l'espace autour de lui.

Vous pouvez l'y encourager, mais il ne faut pas faire les gestes à sa place car il est important qu'il sente « de l'intérieur » comment y arriver.

Chaque enfant a son rythme et son caractère. Certains mettent toute leur énergie dans le mouvement tandis que d'autres, par exemple, ne sont pas pressés de bouger mais parlent plus tôt.

Quelques repères pour observer cette progression :

- ▶ Quand il est né, ses petits bras et jambes étaient tendus « en étoile », et dans sa couveuse, on l'a d'abord aidé à se « rassembler » comme les bébés nés à terme.
- ▶ Jusque 3 mois (âge corrigé), ses bras et jambes restent repliés près du corps. Vers 3 mois, il ouvre spontanément les bras. Puis vers 6 mois, il se relâche, étend les jambes, découvre ses pieds et aime les mettre en bouche.
- ▶ Vers 4-5 mois, il roule sur le dos tout seul quand il est couché sur le ventre. Vers 6 mois, il fait le mouvement inverse, se met sur le ventre et relève la tête, la tourne à droite et à gauche.
- ▶ Entre 6 et 9 mois, il commence à tenir assis tout seul. Il commence aussi à ramper, une étape importante car il va pouvoir se déplacer vers ce qui l'intéresse !
- ▶ Entre 1 an et 1 an 1/2, il se lance tout seul sur ses deux jambes : hurra, il marche... et il en est très fier !

- Vers 2 ans, vous pouvez lui proposer un petit tricycle et après quelques essais infructueux, il trouvera tout seul comment pédaler. C'est aussi vers cet âge qu'il commence à s'amuser à shooter dans un ballon.
- Vers 3 ans, il monte et descend les escaliers avec un pied, puis l'autre, comme une grande personne. Il est capable de tenir quelques instants en équilibre sur un pied et de sauter à pieds joints.
- A partir de 4 ans, il court vite et bien ; il ne tombe plus.



Les petits plaisirs du quotidien

- Le bain, c'est bien plus qu'une question d'hygiène ! C'est un moment de contact privilégié avec vous. Un moment de pur plaisir partagé. Sur le plan moteur, être dans l'eau permet à bébé de bouger différemment et de retrouver des sensations déjà rencontrées dans sa vie intra-utérine !
- Portez votre bébé, bercez-le, marchez avec lui et plus tard dansez gentiment. Toutes ces mobilisations lui donneront une sensation de mouvement dont il a besoin pour bien grandir.



Morgan me semblait si fragile que j'osais à peine le toucher, le manipuler... Aux premières visites médicales, j'ai été totalement surprise quand j'ai vu comme il réagissait bien aux examens du pédiatre et que même il avait l'air de « jouer » avec lui quand il lui faisait faire toutes sortes de mouvements !



Parler, communiquer, s'exprimer !

Le langage est la forme la plus évoluée de communication. Pour une grande personne, parler va le plus souvent de soi : nous pouvons ainsi exprimer avec précision ce que nous pensons. Quelle que soit la langue que nous parlons, nous avons besoin des mots pour pouvoir construire notre pensée à l'intérieur de notre tête et la transmettre aux autres.

Mais le langage commence déjà bien avant de savoir prononcer les mots. D'ailleurs, vous le savez déjà : vous avez certainement commencé à parler à votre bébé dès sa naissance, ou même avant, et vous savez qu'il reconnaît votre voix entre toutes. N'est-ce pas déjà la plus touchante des communications ?

Le langage commence par tous les petits signes que l'enfant utilise pour nous faire comprendre quelque chose :

- Entre 2 et 3 mois (âge corrigé), il fait des sourires quand on lui parle.
- Entre 3 et 6 mois, il vocalise avec vous : *areuu...* ou *agaaa...* sont souvent ses premières expressions d'amour et de plaisir! N'ayez pas peur de lui répondre : il sera ravi d'engager la « conversation ». Mais pensez aussi qu'il peut avoir besoin de temps pour réagir.
- Entre 8 et 12 mois, il pointe du doigt pour attirer votre attention sur quelque chose qui l'intéresse. Pensez à lui retirer la tétine pendant la journée, parce qu'il est impossible d'apprendre à parler convenablement avec quelque chose en bouche.
- Entre 12 et 15 mois, il sait parfaitement ce que vous voulez dire quand vous lui dites « NON »... mais il essaie peut-être de ne pas obéir? A vous d'être ferme dans vos interdictions! C'est aussi à cette période qu'il reconnaît son prénom.
- Entre 12 et 18 mois, il connaît quelques mots et il commence à répéter ceux qu'il entend. Prenez le temps de regarder des livres d'images avec lui et de lui faire nommer ce qu'il voit. Vous pouvez aussi lui lire des histoires : bien sûr, il ne sait pas lire, mais il comprendra que dans les livres se trouvent bien des choses intéressantes qu'il aura envie de découvrir plus tard.
- Vers 2 ans 1/2, c'est le moment où il va vraiment se mettre à parler. Il fait de courtes phrases et répond « oui » et « non » aux questions qu'on lui pose.
- Vers 3 ans, il prononce des phrases entières bien compréhensibles même par les personnes qui le connaissent peu. Il connaît les couleurs, les tailles (grand, petit, moyen) des objets et il est capable de les trier (les rouges ensemble, les petits ensemble, etc.). Il comprend aussi ce que veut dire devant, derrière, au dessus, en dessous...

Si votre enfant apprend plusieurs langues en même temps, il est fort possible qu'il parle un peu plus tard que les autres enfants de son âge.

} Si vous constatez un retard de langage ou des défauts de prononciation, cela vaut la peine de demander l'avis de l'équipe de suivi, qui conseillera éventuellement **une consultation de logopédie**. Il est également important de passer un test d'audition pour vérifier qu'il entend correctement.



Les petits trucs

- Parlez à votre enfant, même tout bébé ! Quand vous lui donnez son bain, quand vous lui donnez à manger ou quand vous l'habiliez.
- Racontez ce que vous êtes en train de faire : *tu vois, je mets mon manteau pour aller faire les courses.*
- Parlez-lui et des personnes ou des objets qui vous entourent : *c'est ta **Mamy** qui est là !*
- Mettez des mots sur les émotions : *Je vois bien que tu es **fâché**, mais maintenant nous devons partir*
- Nommez les couleurs : *c'est la cuillère **rouge** !*
- Comptez les objets : *il y a **trois** petits pois dans ton assiette*
- Prononcez les sons : ***wouf-wouf** dit le chien*
- Faites les gestes avec lui : ***au revoir** ou **bravo** !* pour l'aider à intérioriser les usages sociaux

Jouer !

Jouer, c'est terriblement important ! C'est en jouant que votre enfant va progressivement grandir, prendre conscience de son corps, découvrir le monde et les autres, exercer ses cinq sens, développer son intelligence, revivre les choses à sa façon, trouver sa liberté. ... Bref, jouer, ce n'est pas seulement un plaisir, c'est aussi une activité très sérieuse !

Un enfant n'a pas besoin de jouets compliqués pour jouer : tout ce qu'il trouve autour de lui (à condition que vous ayez écarté tout objet dangereux) lui offre de quoi s'occuper, et son imagination fera le reste. Par contre, il a besoin que vous passiez du temps à jouer avec lui. Cela lui donne confiance en lui et l'encourage à devenir grand.



Il n'y a pas d'âge précis pour jouer à ceci ou à cela. Les quelques repères qui suivent ne sont là que pour vous donner une idée :

- ▶ A partir de 4-5 mois, il s'intéresse beaucoup aux parties de son corps et aux objets qui l'entourent, surtout s'ils sont colorés et brillants. Il aime les porter à sa bouche, qui est sa première sphère d'exploration.
- ▶ Vers 7-8 mois, il aime jouer avec vous : c'est le moment des « *coucou-beuh* » et de « *la petite bête qui monte* »... Il rit aux éclats !
- ▶ Vers 7-8 mois aussi, il est capable d'attraper les objets, mais au lieu de les porter constamment à la bouche, il aime les observer et les retourner en tous sens. Il les jette à terre et les regarde tomber, semblant vous dire « allez, ramasse donc ! » pour jouer avec vous.
- ▶ Dès l'âge de 1 an, il adore qu'on lui lise des livres, ne serait-ce que parce que cela lui permet de vous avoir pour lui tout seul. Il reste tranquille à écouter... mais pas encore très longtemps.
- ▶ Il aime par dessus tout observer d'autres enfants, jouer avec eux et faire comme eux. Vous constatez qu'il progresse rapidement quand il essaye de les imiter. Et lorsqu'il ne parvient pas à réaliser une activité, il teste différentes stratégies pour y parvenir.



- › Il adore faire tout comme les grands: nettoyer la table, répondre au téléphone, se brosser les cheveux...
- › Il remplit et vide inlassablement des récipients, il empile des cubes pour faire une tour... et la détruit aussitôt!
- › Vers 1 an ½, il commence à «faire semblant»: il joue à la poupée, à la dînette, aux petites voitures,...
- › Vers 2 ans, il devient bavard et raconte des histoires dans son jeu, il prévoit à l'avance ce qu'il va faire: *«je donne à manger à ma poupée puis je la change et puis on partira faire des courses»*...
- › Vers 3-4 ans, il commence à compter.



Les petits trucs

- Ne lui donnez **pas trop de jouets** en même temps. Cela pourrait faire obstacle à ses mouvements spontanés et aussi l'empêcher de se concentrer sur un seul. Il ne saurait où donner de la tête et pourrait se décourager dans l'aventure.
- Par contre, vous pouvez **changer** régulièrement ses jouets: il sera curieux de découvrir les nouveaux... et heureux de retrouver les anciens.
- Aidez-le à **ranger ses jouets** dans des boîtes séparées. Organiser, structurer, ranger cela s'apprend et c'est important pour bien grandir!
- Il est important de **s'assurer qu'il entend et voit bien**. Un déficit sensoriel pourrait faire obstacle à ce besoin de tout explorer, et la coordination main-œil pourrait être retardée.

Bien voir pour mieux regarder !

Souvenez-vous des premiers regards que vous avez échangés avec votre bébé...

- ▶ Ces échanges de regards sont présents très tôt. Dès l'âge du terme, le bébé est capable de reconnaître les visages de ses parents. Au début, ces moments sont brefs mais à privilégier. Vous pourrez les observer de plus en plus fréquemment durant les premières semaines.
- ▶ A partir de 3 mois, il vous suit du regard quand vous bougez devant lui. Vous pouvez lui montrer des objets de couleurs vives et jouer à lui faire suivre des yeux. Les bébés nés prématurément ont parfois du mal à coordonner les mouvements de leurs deux yeux. C'est pour cela qu'il leur arrive de **loucher**. Or un œil qui louche risque de perdre son acuité visuelle même s'il voit bien au départ. Aussi est-il important d'agir le plus rapidement possible (avec de petits caches) pour aider le bébé à coordonner ses deux yeux.
- ▶ Normalement, après 3 mois, il ne devrait plus loucher.

Une bonne vue est capitale pour jouer, communiquer, marcher, courir... Mais parfois il faut porter des lunettes pour que cette vision soit optimale. Un **examen régulier de la vue chez l'ophtalmologue** permettra d'exclure un problème à ce niveau.

Jadis, les enfants nés très prématurément développaient souvent des problèmes de vision, à cause de l'oxygène que l'on utilisait pour leurs soins intensifs. De nos jours, l'oxygène est utilisé avec une grande prudence, et ces séquelles sont devenues plus rares. Mais comme ces tout petits viennent au monde avec une rétine qui n'a pas fini sa maturation, elle reste plus fragile. Les troubles accommodatifs (myopie, hypermétropie...) sont d'autres problèmes plus fréquemment rencontrés chez eux que chez les enfants nés à terme. Pour cette raison, l'équipe de suivi vérifie régulièrement que votre enfant voit correctement.



Stimulez ses cinq sens et éveillez sa curiosité du monde autour de lui

- Montrez-lui des objets **brillants** ou **colorés** pour qu'il puisse les regarder et les toucher.
- Permettez lui d'explorer différentes **textures** (lisse, rugueux, etc) et **sensations** (chaud, froid,...) tout en faisant évidemment attention à sa sécurité!
- N'hésitez pas à lui faire entendre de la **musique** – mais pas trop fort bien sûr!
- Faites-lui découvrir **l'odeur** des choses. Il a peut-être des goûts différents des vôtres?
- Ne vous découragez pas s'il refuse de **goûter** un aliment; tous les enfants ont besoin de plusieurs contacts avec une nouvelle saveur avant de l'apprécier. Plus tard vous lui ferez goûter un peu de ce que vous mangez même si ce sont des goûts «de grande personne» (sauf le café et l'alcool, il aura tout le temps de découvrir les «poisons» des grands plus tard...).

Comprendre et gérer ses émotions et ses colères

Les bébés prématurés sont parfois plus sensibles et irritables que les bébés nés à terme. Il leur faut du temps pour s'habituer au silence et au calme de la maison après leur séjour en soins intensifs, ou pour apprendre à différencier le jour de la nuit... Certains ont tendance à pleurer plus souvent et à être plus difficilement consolables. C'est une question de maturité de leur système nerveux.



Même si c'est déstabilisant, ne soyez pas anxieux. Prenez le temps de vous « accorder » avec votre bébé, et dites-vous qu'au tout début de sa vie, ses pleurs sont sa seule manière d'exprimer un besoin ou un inconfort. Cela va s'améliorer progressivement. C'est en l'entourant de votre présence et de votre affection que vous l'aidez à maîtriser ses émotions, à découvrir ses forces et à bien gérer ses difficultés. Il a besoin que vous puissiez garder votre calme et que vous le guidiez vers l'apaisement. Vous lui donnerez ainsi confiance en lui et en vous. Mais si la situation

vous dépasse, n'hésitez pas à demander de l'aide : grands parents, ami(e)s, voisins, il y a certainement quelqu'un qui peut le garder quelques heures ?

Vers 12 à 18 mois, il explore les limites de l'interdit, il fait des bêtises exprès pour voir comment vous réagissez. Il attend de vous que vous lui mettiez des limites claires parce que cela le rassure de savoir qu'il ne peut pas faire tout ce qu'*IL* veut, un peu comme les barreaux de son petit lit lui donnent un sentiment de sécurité. N'ayez donc pas peur de lui dire *NON* ! Néanmoins, la maison doit être sécurisée (barrières, objets fragiles en hauteur...) pour que tout ne soit pas interdit car c'est fou comme il aime explorer, chipoter, grimper !

Il n'en fait toujours qu'à sa tête? Oui mais voilà, peut-être êtes-vous pleins d'admiration devant son obstination et sa force de caractère? Après tout, c'est en partie grâce à son énergie et à son tempérament volontaire qu'il a traversé les épreuves du début de sa vie. Vous hésitez donc à y mettre le holà, même s'il vous semble parfois qu'il dépasse les bornes? En réalité, vous ne lui rendez pas service: les colères sont des débordements d'émotions que l'enfant n'arrive pas contenir en lui. Cela ne veut pas dire qu'il est « méchant » mais qu'il exprime une agressivité ou une angoisse qui le dépasse. Lui apprendre à comprendre et à exprimer autrement l'intensité de ses émotions, voilà qui lui sera bien utile tout au long de sa vie.

Si vous êtes vous-mêmes débordés par son comportement, l'équipe de suivi peut certainement vous aider.



Nous arrivions à une période pas facile, Jonathan était assez remuant, voulant tout découvrir, toucher, grimper... Les sorties devenaient difficiles, il ne voulait plus rester dans la charrette au supermarché et se mettait à hurler si je l'obligeais. Les gens nous regardaient bizarrement. En plus autour de moi tout le monde me donnait des conseils, pensant bien faire. Je ne savais plus quoi faire et finalement, je ne me faisais plus confiance. Nous en avons parlé à la psychologue avec qui nous avons trouvé des « pistes ». Elle nous a donné des conseils pour savoir comment réagir. Je lui ai fait confiance. Finalement, j'ai aussi décidé de ne plus écouter tous ces gens bien intentionnés autour de moi, de me faire aussi confiance. Après tout, je connais mon enfant mieux que personne. Maintenant, il a grandi, tout est plus facile; j'ai appris à lui mettre des limites claires même si ce n'était pas facile au début.

Devenir de plus en plus adroit

Savez-vous que seuls les humains sont capables de tenir un objet finement entre le pouce et l'index? Ce geste en apparence anodin ouvre la voie à une infinité d'autres gestes qui nécessitent une extraordinaire maîtrise de nos doigts : dessiner, écrire, manger proprement, bricoler...

Mais ce n'est pas tout. Car pour que les gestes précis puissent être exécutés, il faut aussi que la coordination entre les yeux et la main soit au point. C'est une habileté qui se développe en parallèle avec la précédente, et la complète en quelque sorte.

Enfin, une fois tous ces gestes maîtrisés, il faut qu'ils soient « automatisés ». Car imaginez comme ce serait compliqué si nous devions réfléchir à tout ce qu'il faut mettre en action pour écrire ou lacer nos chaussures!

Vous pouvez accompagner votre enfant dans toute cette progression, en l'encourageant et en le félicitant. Il est souvent très fier car il se rend bien compte que ce sont des gestes qui le rapprochent du monde des grands.

- Vers 4 mois, il attrape les objets avec toute la main. Entre 6 et 9 mois, il commence à les manipuler, à les passer d'une main à l'autre. Vous pouvez jouer à les lui donner et lui reprendre : cela l'amuse beaucoup!
- Vers 1 an, il devient capable d'utiliser le bout de son pouce et de son index pour attraper de toutes petites choses comme un grain de riz ou une miette de pain.
- Prendre en main est une chose, lâcher en est une autre! Il s'amuse énormément à tout lâcher par terre... Et vous à ramasser!
- Vers 15 mois, il est capable d'encastrer avec précision le cube dans le trou carré et le triangle dans le trou triangulaire. Vous pouvez applaudir cet exploit qui montre aussi qu'il réfléchit et reconnaît les formes!

- Vers 3 ans, il tient son crayon avec suffisamment de précision pour dessiner des courbes puis des ronds. Viennent alors ses premiers « bonhommes » : ceux que vous épinglerez au mur avec fierté !
- Il commence à savoir découper avec des petits ciseaux.
- Vers 4 ans, il lance et attrape une balle, se débrouille avec les (gros) boutons et même parfois avec les lacets de chaussures. Il va tout seul aux toilettes et est capable de se rhabiller après.
- Vers 5 ans, il commence à s'intéresser à l'écriture et réussit parfois même à écrire son nom !

Si vous constatez que l'une de ces étapes tarde, vous pouvez en parler à l'équipe de suivi. Très souvent, quelques séances de psychomotricité pourront l'aider à surmonter une difficulté passagère et à passer à l'étape suivante. Ainsi, il ne se découragera pas.



Les petits trucs :

- Jouez à la plasticine avec votre enfant et montrez- lui comment réaliser des grosses boules ou des serpents en frottant une main contre l'autre, ou des petites boules en utilisant la pointe des doigts.
- Laissez s'exprimer ses talents de peintre : après avoir protégé la table, donnez-lui des pinceaux, brosses à dent et autres objets pour peindre. Et n'oubliez pas d'admirer sincèrement le résultat !
- Faites des colliers ensemble : montrez-lui comment enfiler des perles, des céréales ou des macaronis sur un fil.



Se débrouiller tout seul

Un enfant, on le met au monde pour qu'un jour il s'en aille vivre sa propre vie. Développer son autonomie est le plus beau cadeau que nous puissions lui faire. Et cette aventure débute avec la naissance. Oh, bien sûr, cela se fait petit à petit... mais c'est dès la plus tendre enfance qu'un enfant apprend à gagner suffisamment de confiance en lui pour pouvoir un jour devenir une grande personne débrouillarde.

Pourtant, il était si petit, si fragile... Vous avez peut-être eu très peur pour lui, et maintenant vous avez un peu de peine à l'imaginer grandissant et s'émancipant? Vous avez l'impression qu'il doit encore être tellement protégé? Cela reste vrai bien sûr. Son rythme est peut-être différent de celui des autres mais tout viendra en son temps. Vous allez voir qu'étape après étape, vous l'aidez à gagner cette autonomie.

Dormir tout seul toute une nuit, par exemple, c'est déjà un premier pas. Manger tout seul. Aller sur le pot, puis se passer de couches. Mettre son pull tout seul... Autant de petites victoires qui jalonnent sa vie de bébé et dessinent déjà l'adulte de plus tard.

Quelques repères :

- ▶ A partir de 6 mois, il dort plus ou moins toute la nuit, avec seulement un ou deux réveils et n'a pas besoin qu'on reste à côté de lui jusqu'à ce qu'il s'endorme.
- ▶ Vers 10 mois, il commence à porter seul à la bouche un biscuit ou une croute de pain.
- ▶ Vers 1 an, il aime être à table avec les plus grands... même si c'est pour chipoter dans son bol et manger avec ses doigts. Vous vous occuperez des bonnes manières plus tard!

- Vers 2 ans il commence à aller sur le pot.
- Vers 2 ans1/2 ou 3 ans, il veut tout faire « tout seul ». Il s'habille – même si parfois tout est à l'envers! – mais il a encore quelques difficultés avec les boutons. Il apprivoise plus facilement les tirettes et les scratches.
- A 5 ans, il est propre la nuit (même si des petits accidents sont toujours possibles).
- Vers 7 ans, il aime avoir son petit monde à lui et les grandes personnes n'y sont pas toujours invitées...



Les petits trucs :

- Tout petit, **quand il pleure**, proposez-lui de s'apaiser en lui parlant doucement, en l'écoutant ou en le laissant un peu seul explorer l'environnement que vous lui aurez préparé. Vous pouvez lui proposer un mobile, une petite musique douce, des objets à attraper... Plus grand, réalisez-lui un petit coin doux avec des coussins moelleux qui pourront l'accueillir et le soutenir pour un petit repos!
- Encouragez votre enfant à prendre des décisions simples qui le concernent : « **Veux-tu jouer à l'extérieur ou à l'intérieur ?** » et soutenez-le dans son choix.
- Laissez-le **se débrouiller tout seul** pour s'habiller le matin ou beurrer sa tartine... même si cela prend un peu de temps. S'il n'y arrive pas, avancez par petites étapes mais laissez-lui toujours faire une partie tout seul. Mettre des mots sur les tâches peut aussi aider.
- Faites-le participer aux **petites tâches domestiques** et confiez-lui de **petites responsabilités**.



Apprendre à être attentif

Pendant la première année de vie, les bébés ont l'attention attirée par tout ce qui se passe autour d'eux, mais ils ne restent jamais très longtemps attentifs. Leur attention papillonne sans cesse d'une chose à l'autre.

Ensuite, quand ils deviennent capables de réaliser des activités plus complexes, comme construire une tour de cubes par exemple, ils sont souvent extrêmement concentrés sur leur « travail » et n'aiment pas d'être interrompus, car cela leur fait perdre le fil de leur occupation.

Ce n'est que vers 3-4 ans qu'un enfant devient capable de s'interrompre un moment – pour dire bonjour à quelqu'un qui entre dans la pièce par exemple – puis de reprendre son activité où il l'avait laissée.

C'est vous dire à quel point le fait de maintenir le fil de ses pensées est un phénomène complexe. C'est ce que l'on appelle **« l'attention »**. C'est une faculté importante à acquérir avant d'aborder l'école primaire, où il est nécessaire de pouvoir rester attentif et calme.

Les anciens prématurés ont plus de risques d'être ce que l'on appelle « **hyperactifs** » : ils bougent sans arrêt, regardent partout, s'intéressent à tout, et font preuve en permanence d'une immense énergie, parfois au détriment de leur sécurité. Il est difficile pour eux d'apprendre à contrôler leurs mouvements et l'expression de leurs émotions. Cette hyperactivité peut aller de pair avec des difficultés à se concentrer.

Très vite, vous les sentirez démunis et en difficulté. N'hésitez pas à en parler à l'équipe de suivi qui tentera avec vous d'observer et de dégager des pistes pour accompagner votre enfant dans l'acquisition d'outils qui l'aideront à mieux se comprendre, à mieux se gérer.

Ne pas confondre! Vers 12-18 mois, lorsque l'enfant commence à marcher, il manifeste beaucoup d'énergie et de plaisir à bouger. Cela est différent d'un enfant dont l'hyperactivité est liée à des problèmes de l'attention.

Vous pouvez **aider votre enfant à acquérir de l'attention**, et cela depuis qu'il est tout petit :

- ▶ Déjà avant un an, vous pouvez lui lire une petite histoire calmement. Il ne restera attentif que quelques minutes mais c'est un bon début. Vous pourrez prolonger votre lecture de plus en plus longtemps au fur et à mesure qu'il grandira.
- ▶ Ménagez-vous régulièrement des moments de calme ensemble, qui soient agréables pour tout le monde.
- ▶ Vous pouvez lui apprendre à terminer et ranger un jeu avant d'en commencer un autre, plutôt que de le laisser zapper d'une activité à l'autre sans arrêt.
- ▶ Vous pouvez aussi diminuer les stimulations en ne proposant que quelques jeux à la fois (éventuellement en cachant les autres quelques temps...).
- ▶ Proposez-lui de temps à autre des activités qui demandent de la concentration, comme les jeux de construction et encouragez-le à se concentrer dessus un certain temps.

- Evitez de les laisser devant la télévision avant l'âge de 3 ans (même si ce sont des programmes soi-disant adaptés). Plus tard, limitez-en la durée. Même s'ils y restent en apparence tranquilles, elle apporte souvent une excitation intérieure qu'ils devront extérioriser ensuite.
- Votre propre rythme de vie a un effet sur son rythme à lui : si vous êtes-vous-même constamment stressé, ne vous étonnez pas que ce stress déteigne sur lui...



Toute petite, Léa avait de grandes difficultés à rester concentrée.

Dès qu'un avion passait, elle s'envolait avec ! Nous avons diminué tout ce qui pouvait la distraire : la télé n'était pas allumée, elle n'avait que quelques jouets à la fois, etc.

Quand elle a débuté à l'école, nous l'avons mise pour de petites périodes au départ sinon elle était trop excitée et devenait infernale. Nous avons aussi veillé à ce qu'elle soit toujours bien installée, avec une bonne chaise et les pieds à plat par exemple, pour que son espace soit sécurisant.

Au fil du temps, elle garde bien sûr des difficultés à se concentrer mais sa scolarité se déroule bien et elle est bien intégrée en classe. Nous sommes fiers d'elle, même si nous savons qu'elle aura peut-être besoin d'autres traitements plus tard.



Devenir « soi-même »

Au fur et à mesure que votre enfant grandit, il développe sa propre personnalité. Il devient « lui-même », c'est-à-dire un individu à part entière, avec ses qualités et ses défauts, ses compétences et ses déficiences. Nous sommes tous comme cela.

Mais quand il vient au monde, le bébé ignore encore tout cela. Il « sait » seulement qu'il se sent bien, (ou mal), et cela parce qu'il a bien mangé, parce qu'il a bien chaud, parce qu'on lui fait des sourires, des caresses, des petits massages, etc. Le bonheur à l'état pur... Et c'est entièrement grâce à la manière dont ses parents s'occupent de lui ! A tel point qu'il ne sait pas qu'il ne fait pas partie de vous, ses parents ! Lui et vous, c'est la fusion totale. Pas pour longtemps...

- ▶ Entre de 6 et 10 mois, il commence à reconnaître son image dans le miroir : tiens, tiens, qui est là ? Il est très intrigué de vous voir à côté de lui et aussi dans le miroir... C'est une étape importante dans la construction de sa personnalité, car il apprend tout doucement la séparation. Hé non, lui et vous, ce n'est pas la même personne !
- ▶ Vers 14 mois, il retrouve des objets cachés : ceci prouve qu'il a compris que lorsqu'une chose disparaît de son champ de vision, elle est quand même toujours là quelque part. Il en va donc de même pour les personnes, et il commence à pouvoir rester plusieurs minutes tout seul sans être inquiet.

- Vers 2 ans, il commence à *jouer* avec les autres enfants de son âge, alors qu'auparavant, il les observait plutôt ou il les imitait.
- Vers 3-4 ans, il utilise le « *je* » lorsqu'il parle de lui.

Il vous arrivera peut-être de vous demander « comment il aurait été » s'il était né à terme ? Vous vous questionnez sur ce qui est « lui » et ce qui vient de sa prématurité. Il n'y a pas de réponse à ces questions. Mais cela n'a finalement que peu d'importance : il est comme il est.

Toutefois, vous pouvez faire en sorte que, quelles que soient les éventuelles traces de sa naissance prématurée, elles ne portent pas à conséquence, ou le moins possible, dans sa scolarité et ses apprentissages, et dans sa vie tout court.

L'équipe de suivi qui vous accompagne jusqu'à ses 7-8 ans, est là pour vous y aider. N'hésitez pas à les consulter au moindre doute.



Petits prémás, grands Hommes !

Savez-vous que parmi les grands hommes et femmes qui ont fait l'histoire, certains étaient nés prématurément ?

C'est notamment le cas, pour ne citer que les plus célèbres, d'Einstein, Darwin, Churchill, Hortense de Beauharnais (Reine de Hollande), Voltaire, Victor Hugo, Isaac Newton,...



Mon enfant devient grand...

En observant le développement de votre enfant, vous aurez certainement envie de retenir certaines étapes importantes. Pour l'équipe de suivi aussi, ce petit calendrier peut constituer un repère important. N'oubliez donc pas de le remplir.

Mon enfant

S'est retourné(e) sur le ventre à mois.

S'assied tout(e) seul(e) à mois.

Saisit les objets avec une main à mois.

Se déplace tout(e) seul(e) à mois. Comment ?

Pointe du doigt à mois.

Dit ses premiers mots à mois. Lesquels ?

Arrive à prendre un petit objet entre le pouce et l'index (miette de pain, grain de riz) à mois.

A fait ses premiers pas seul(e) à mois.

A dit des phrases complètes à ans.

A été propre à ans.

Adresses utiles et informations pratiques

Voici une série d'adresses et de liens internet qui pourraient vous être utiles.

Comme il existe énormément de possibilités, nous ne pouvons les renseigner toutes ici. Nous nous limitons donc à celles qui sont valables pour toute la Communauté française. Si vous cherchez une adresse dans votre région, le plus simple est de vous adresser **à l'équipe de suivi de votre enfant**, ou de faire une recherche sur le site du **guide social** : www.guidesocial.be qui vous donne des informations arrondissement par arrondissement (cliquer sur « le guide des centres et des services »)

ONE : Office de la Naissance et de l'Enfance

L'Office de la Naissance et de l'Enfance est l'organisme de référence de la Communauté française pour toutes les questions relatives à l'enfance, aux politiques de l'enfance, à la protection de la mère, au soutien à la parentalité et à l'accueil de l'enfant.

Chaussée de Charleroi, 95 – 1060 Bruxelles
tél. : 02/542.12.11 ou info@one.be

www.one.be (possibilité de commander ou télécharger de très nombreuses brochures d'information)

CAP48

Asbl opération de solidarité 48.81.00
RTBF – bd Auguste Reyers, 52
B-10 Bruxelles Boîte 032
www.cap48.be

Aide et soins à domicile

Il existe un réseau étendu de centres d'aide sociale locaux et régionaux pour l'aide et les soins à domicile. N'hésitez pas à vous informer sur les possibilités existant dans votre région, auprès de votre mutuelle ou du service social du CPAS de votre commune.

Allaitement

www.infor-allaitement.be
www.santeallaitementmaternel.com
www.l11belgique.org

Association Française Dolto

Créée en 1989, l'asbl Association Française Dolto se donne comme objectif de continuer l'initiative de Françoise Dolto – médecin et psychanalyste qui a développé une approche originale du devenir de l'enfant.

Rue du Trône, 214 – 1050 Bruxelles
tél.: 02/731.95.72 ou fdolto@skynet.be
www.associationfdolto.be

Difficultés d'apprentissage

APEDA: Association belge de parents d'enfants en difficultés d'apprentissage (dyslexie, dyscalculie, dysgraphie, dysorthographe)

Av. du Prince Héritier, 10 – 1200 Bruxelles
tél.: 02/763.33.78 ou secretariat@apeda.be
www.apeda.be

Difficultés comportementales

PETALES: association de parents d'enfants présentant des troubles de l'attachement, ligue d'entraide et de soutien
www.petales.org

La Lice

chaussée de Wavre, 520 – 1040 Bruxelles
tél.: 02/646.73.24 ou 02/646.27.97

Difficultés de développement neurologique

RéCI Bruxelles

rue E.Fiers, 1 – 1030 Bruxelles
tél.: 02/538.25.67
reci-bruxelles@skynet.be – www.reci.be

Difficultés financières en cas de traitement coûteux

Fonds spécial de solidarité

tél.: 02/739.77.77
fonds-solidarite@inami.fgov.be

Difficultés visuelles

Triangle – Bruxelles: tél.: 02/373.52.11

Triangle – Wallonie: tél.: 081/74.57.60

Espace parentalité

Lieu de parole pour parents et enfants
Pour un rendez-vous à Bruxelles
ou en Brabant Wallon:
Christiane de Halleux – tél.: 0477/74.23.71
ou christiane.dehalleux@skynet.be
Pour un rendez-vous en Wallonie:
Eliane De Vleeschouwer – tél.: 085/21.19.13

Haptonomie

www.haptonome.be/
praticiens-haptonomie-belgique.php
<http://naissanceaffective.com/accbebe/index.htm>

Hyperactivité – troubles de l'attention

TDA/H Belgique

rue de la Glacière, 24 – 1060 Bruxelles
tél.: 0484/17.77.08 (permanence le jeudi
de 10 heures à 16 heures)
www.tdah.be

Interruption de carrière dans le cadre de l'assistance médicale

ONEM: tél.: 02/515.42.89
ou 02/515.42.90 ou www.onem.fgov.be

Ligue des Familles

avenue E. de Beco, 109 – 1050 Bruxelles
tél.: 02/507.72.11
ou info@liguedesfamilles.be
www.citoyenparent.be

Allo Info Familles: quelqu'un qui vous
écoute et vous oriente dans la discrétion:
tél.: 02/513.11.11

Ligue des sages femmes:

www.sage-femme.be

Maisons vertes:

Les Maisons Vertes à Bruxelles,
ville multiculturelle, donnent une occasion
de sortir de chez soi avec son tout-petit,
pour qu'il rencontre d'autres enfants avant
son entrée dans la collectivité de la crèche
ou de l'école.

lesmaisonsvertes@skynet.be
<http://lesmaisonsvertes.be/>

Naissances multiples

ASBL Naissances multiples

av. Gisseleire-Versé, 43
1082 Berchem-ste-Agathe
tél.: 02/652.01.81
www.naissancesmultiples.asso.be

Jumeaux-Jumelles

rue du Travail, 52 – 4420 Montegnée
tél.: 04/234.40.95
www.jumeauxjumelles.be

Peau à peau, portage, allaitement, massages, bercement...

www.peau-a-peau.be

Ecole de portage:

www.ecoledeportage.be

Association belge de massage pour bébé:

www.abmbb.be

Services d'aide précoce

Contacter l'AWIPH

rue de la Rivelaïne, 21 – 6061 Charleroi
tél: 071/20.57.11 ou www.awiph.be

Liste des services d'aide précoce:

[www.awiph.be/pdf/integration/listing/
Catalogue%20SAP.pdf](http://www.awiph.be/pdf/integration/listing/Catalogue%20SAP.pdf)

A l'étranger

France

Association pour le Suivi des Nouveau-nés à Risque

<http://asnrfree.fr/>

Possibilité de télécharger la publication
« Votre bébé est né plus tôt »

Sos Préma

tél.: 33.1.47.47.11.27

www.sosprema.com

Bébés en avance :

tél.: 33.1.47.47.11.27 – 33.2.96.01.73.16

<http://bebesenavance.wifeo.com>

Association Sparadrap pour enfants hospitalisés

www.sparadrap.org

Possibilité de commander
une brochure sur le « peau à peau »

Canada francophone

www.premaquebec.ca

Livres intéressants

Accompagner son enfant prématuré

(de 0 à 5 ans) par Sylvie Louis
(éd Ste Justine / éditions Enfants Québec.)

Naître trop tôt. La prématurité expliquée aux parents et futurs parents.

Par Serge Dalla Piazza et Paul-Jacques
Lamotte (Editions De Boeck 2009,
collection Parentalités)

Le développement émotionnel et comportemental de votre enfant de

zéro à trois ans, par T.Berry Brazelton
(Le Livre De Poche Pratique)

Guide pour les parents d'enfants prématurés, par Karine Kotsoglou

(éditions Favre 2009)

Livres pour enfants

Le premier hiver de Max

Ma petite sœur s'appelle Prématurée

Un si petit frère

Fondation Roi Baudouin

Agir ensemble pour une société meilleure

www.kbs-frb.be

La Fondation Roi Baudouin est une fondation indépendante et pluraliste qui, chaque année, soutient financièrement quelque 2.000 organisations et individus. Elle est un forum de débats, de réflexions et stimule la philanthropie. Avec un budget de 35 millions d'euros, la Fondation veut contribuer en 2009 à davantage de justice, de démocratie et de respect de la diversité. Nous opérons depuis Bruxelles et sommes actifs au niveau régional, belge, européen et international. Notre Conseil d'administration trace les grandes lignes de notre action, qui est mise en œuvre par une cinquantaine de collaborateurs. La Fondation a vu le jour en 1976, à l'occasion des 25 ans de règne du roi Baudouin.

Votre bébé est né plus tôt que prévu... Accompagnons-le dans son développement

Une édition de la Fondation Roi Baudouin, rue Brederodestraat 21 à 1000 Bruxelles
En partenariat avec CAP48 et l'Office de la Naissance et de l'Enfance

Auteur Karin Rondia

Coordination pour la Fondation Roi Baudouin

Françoise Pissart, directrice ; Pascale Taminiaux, responsable de projet ;
Nathalie Troupée, assistante

Le comité de rédaction

La Fondation remercie le comité de rédaction qui a contribué à la réalisation de cette brochure : Marylise Creuzil, Neuropsychologue, Coordinatrice Recherche-Action Grande Prématuration – CAP48 ; Catherine Daise, Psychologue – Service Follow up, CNN, CHC Rocourt ; Dr Jean-Marie Dubru, Neuropédiatre, Conseiller médical – ULG – ONE ; Dr Anne François, Service Néonatal et follow up néonatal, CHVE-CHC Rocourt ; Béatrice Piron, Référente Education santé – ONE ; Myriam Sommer, Directrice Etudes et Stratégies – ONE ; Dr Patrick Van Bogaert, Chef de la Clinique de Neuropédiatrie – ULB-Hôpital Erasme ; Dr Danièle Vermeylen, Chef de clinique adjoint au service de néonatalogie – Hôpital Erasme ; Dr Vanessa Wermenbol, Pédiatre spécialisée en développement et en réadaptation – Hôpital Erasme ; Dr Catherine Wetzburger, Neuropédiatre, Responsable CRFNI – Hôpital Erasme

La Fondation tient également à adresser ses remerciements au Conseil scientifique de l'Office de la Naissance et de l'Enfance

Conception graphique et impression Kaligram

Cette publication peut être téléchargée gratuitement sur notre site www.kbs-frb.be

Une version imprimée de cette publication peut être commandée (gratuitement) sur notre site www.kbs-frb.be, par e-mail à l'adresse publi@kbs-frb.be ou auprès de notre centre de contact, tél. + 32-70-233 728, fax + 32-70-233-727

Dépôt légal : D/2848/2010/03 – ISBN-13 : 978-2-87212-609-5 – EAN : 9782872126095

N° DE COMMANDE : 1971

avril 2010

Avec le soutien de la Loterie Nationale

