

Exercices pour détendre la langue

Les exercices doivent être fait pas à pas, sous forme de jeu (stopper dès les manifestations d'inconfort de votre enfant, et les reprendre plus tard). Petit à petit, il arrivera à les faire plus longtemps. Idéalement, faire chaque exercice une fois par jour minimum. Dans tous les cas, **NE PAS ALLER SOUS LA LANGUE**, sauf si votre ostéopathe vous le demande. Dans l'idéal, ces exercices **devraient être faits minimum 4 à 6 semaines avant une frénéctomie éventuelle, sauf si l'allaitement maternel est mis en péril**

- 1- **Masser le visage** (surtout autour des lèvres) +/- **faire des comptines sur le visage** (« je fais le tour de ma maison » etc) +/- **faire de gros bisous sur les joues**

Exemple de massage sur le visage à type de tapotements

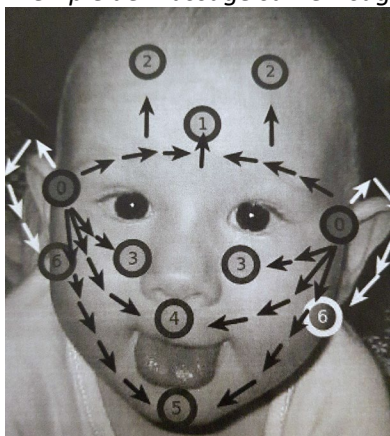


Photo Intégration motrice primordiale (reflexes.org)

- 2- **Lorsqu'il dort, fermer la bouche de votre bébé, le masser sous la langue, entre les os du menton, exercer une pression de 7 secondes sous le menton, puis lui ouvrir la bouche** : cela lui fait remonter la langue contre le palais et lui permet de se détendre. *Si possible plusieurs fois par jour. La langue devrait rester collée au palais, et petit à petit tenir 10 secondes contre le palais.*

https://www.youtube.com/watch?v=etED2Vp3_CE (regarder la fin de la vidéo lorsqu'on voit le bébé, minute 16)



- 3- **Le Tummy Time**

Mettre votre enfant sur le dos et le faire rouler sur le ventre, bien installé sur ses avant-bras, l'accompagner les yeux dans les yeux et lui faire tourner la tête à gauche puis à droite, en lui faisant suivre votre regard. Pour diminuer l'inconfort, possibilité de lui masser les fesses.

https://www.youtube.com/watch?v=nxYVDy1W_7M



- 4- **Le Guppy**

Mettre votre enfant le dos sur vos genoux, la tête vers le bas, les jambes repliées. Utiliser un jouet pour lui faire bien mettre la tête en arrière et lui faire tourner la tête, ou une autre personne le regarde dans les yeux et l'accompagne à tourner sa tête.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZrxLpq8hhKk>

- 5- **Enlever la lolette lorsque votre enfant dort**

Un suivi régulier avec un ostéopathe, un physiothérapeute, un chiropracteur, et/ou une logopédiste, connaissant bien les bébés, est indispensable, et bien-sûr un accompagnement par une consultante en lactation ou une sage-femme spécialisée dans les freins restrictifs buccaux

1 semaine avant la frénectomie : Détendre la langue

Installer votre bébé en face de vous. Lui masser le visage, puis lui toucher le nez, la lèvre et le menton pour lui faire ouvrir la bouche, toujours sous forme de jeux. Lui masser les gencives à droite, à gauche, devant, en haut afin que la langue de votre enfant suive votre doigt et qu'il s'habitue à avoir des doigts dans la bouche.

Prévoir du paracétamol (dosage en fonction du poids de votre enfant), à donner en systématique toutes les 6h si votre enfant est inconfortable ou douloureux, les jours suivant la frénectomie (jusqu'à 6 jours après), et éventuellement de l'arnica en homéopathie (se renseigner auprès de votre pharmacien).

Si possible, prendre rendez-vous avec votre consultante en lactation 1-3 jours après la frénectomie, et avec l'ostéopathe, dans la semaine qui suit la frénectomie.

Après la Frénectomie :

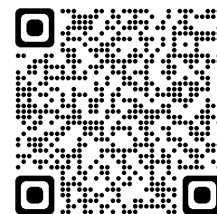
- 1- Lorsqu'il dort, fermer la bouche de votre bébé, exercer une pression de 7 secondes sous le menton, puis le masser** (cela lui fait remonter la langue contre le palais et lui permet de la détendre). **Exercer une pression sur le menton, ensuite, pour bien étirer la langue : EXERCICE ESSENTIEL**
- 2- Masser les gencives de votre bébé** pendant un moment d'éveil calme, et lui faire bouger la langue d'un côté et de l'autre, en haut, en bas.
- 3- Enlever la lolette lorsque votre enfant dort, lui fermer la bouche et lui remonter la langue en lui massant le menton**



Et ensuite :

Les massages du visage, fermer la bouche de votre bébé lorsqu'il dort et lui remonter la langue, etc, vont être poursuivi au moins 6 semaines

Continuez à vous faire accompagner par votre ostéopathe, votre logopédiste, et/ou votre consultante en lactation, en fonction de la situation de votre enfant.



Vous trouverez plusieurs podcasts sur les freins de langue restrictifs sur