

## Exercices pour détendre la langue

Les exercices doivent être fait pas à pas, sous forme de jeu (arrêter dès les manifestations d'inconfort de votre enfant, et les reprendre plus tard). Petit à petit, il arrivera à les faire plus longtemps.

### 1- Masser le visage



Photos : Caroline de Ville, [www.auseinendouceur.com](http://www.auseinendouceur.com)

2- **Lorsqu'il dort, fermer la bouche de votre bébé et lui masser le menton** : cela lui fait remonter la langue contre le palais et lui permet de se détendre. *Si possible plusieurs fois par jour.*

3- **Lorsqu'il est tranquille ou dort, exercer une pression de 7 secondes sous le menton, puis lui ouvrir la bouche.** *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](https://www.youtube.com/watch?v=etED2Vp3_CE)



### 4- Le Tummy Time

Mettre votre enfant sur le ventre, bien installé sur ses avant-bras, le regarder 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](https://www.youtube.com/watch?v=nxYVDy1W_7M)



### 5- Le Guppy

Mettre votre enfant le dos sur vos genoux, la tête vers le bas, les jambes replier. Utiliser un jouet pour lui faire bien mettre la tête en arrière et lui faire tourner la tête.

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



## 6- Enlever la lolette lorsque votre enfant dort (voir point 2)

**Un suivi régulier avec un ostéopathe, 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, l'intérieur des joues, puis sous la langue, sous forme de vagues du plancher de la langue, jusque sous la langue, des 2 côtés.

<https://www.youtube.com/watch?v=2JMcbF85ehs>

**Prévoir du dafalgan (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 le lendemain de la frénectomie, et avec l'ostéopathe, dans la semaine qui suit la frénectomie.*

### **Après la Frénectomie : les jeux de langue 4-5x/24h, jusqu'à la disparition du losange sous la langue :**

- 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 :**
- 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.
- 3- **Mettre vos doigts en crochet sous la langue et les remonter le long de la langue, plusieurs fois de suite.**
- 4- **Enlever la lolette lorsque votre enfant dort, lui fermer la bouche et lui remonter la langue en lui massant le menton**<sup>78q</sup>



### **Et ensuite :**

Les massages du visage, fermer la bouche de votre bébé lorsqu'il dort et lui remonter la langue, etc, vont être poursuivis 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 [Les podcasts pour les parents | Julie Champenois Wittlin \(juliewittlin.ch\)](#)*