

Exercices de langue, poste frénatomie de Diana West. BA, IBCLC.

Commencez tous les exercices en stimulant votre bébé pour qu'il ouvre la bouche en grand en caressant vers le bas sur la fossette entre le nez et la lèvre supérieure (philtrum).

Les exercices peuvent être répétés plusieurs fois par jour, quand vous avez le temps et que votre bébé est d'accord.

Encourager la formation de la langue en gouttière (Stimule la couche de muscles intrinsèques fonctionnant d'un côté à l'autre de la langue qui se contracte et forme rainure centrale)

Glissement sur le côté

- ✓ Poser la pulpe du doigt au milieu de la langue, pause
- ✓ Glisser le doigt sur la langue du centre vers un côté, pause
- ✓ Revenir en glissant sur le centre de la langue, pause
- ✓ Glisser sur le côté opposé, pause
- ✓ Revenir en glissant au centre.

Glissement vers l'arrière

- ✓ Glisser le bout du doigt le long de la ligne centrale de la langue du bout de la langue jusqu'au milieu
- ✓ Répéter plusieurs fois, tant que c'est toléré

Encourager l'extension

Caresses de la langue

- ✓ Placer un doigt au milieu de la langue sur la ligne médiane
- ✓ Caresser la langue par un glissement du bout du doigt le long de la langue jusqu'à sortir le doigt de la bouche
- ✓ Dire « *Tire la langue* » pendant la caresse.

Pour encourager les mouvements de la langue semblables aux ondulations pendant l'allaitement (stimule les contractions séquentielles musculaires de la langue d'avant en arrière)

Marche arrière sur la langue

- ✓ Poser le bout du doigt sur la langue, juste après le bout de la langue
- ✓ Remuer sur place pour provoquer une vibration de la langue
 - Vous pouvez aussi utiliser un jouet vibrant pour les poussées dentaires (*First Years* en fabrique) dans votre main pendant que le bout du doigt est sur la langue
- ✓ Glisser le doigt en arrière de quelques millimètres
- ✓ Répéter les vibrations
- ✓ Glisser le doigt en arrière de quelques millimètres de plus
- ✓ Répéter la stimulation et les mouvements tout le long de la moitié avant de la langue, arrêter dès le réflexe de bâillement.

Wiggle Worm

- ✓ Poser la pulpe du doigt (jusqu'à la deuxième articulation sur la ligne médiane de la langue)
- ✓ Caresser la langue de l'avant vers l'arrière, provoquant une ferme mais délicate pression vers le bas (comme pétrir une pâte à pain)

Traduction de l'anglais de Christelle Farré infirmière DE avec remerciements à Diana West BA, IBCLC pour le partage de ses connaissances et son expertise.