Exercices préparation frénectomie et assouplissement des freins restrictifs

Ces exercices sont à effectuer avant et après la frénectomie, afin que votre enfant soit préparé au mieux à cette intervention et récupère de la meilleure manière possible.

Avant => il permet d'assouplir le frein

Après => il permet de garder la cicatrice en forme de diamant et d'éviter que le frein restrictif ne se reforme, et que la langue se rééduque correctement.

*Il faut les faire pendant 4 à 6 semaines.

*Expliquer à votre enfant ce que vous faites et pourquoi, et faites les sous forme de jeux, pour que ça soit agréable pour votre enfant et pour vous. Et faites-vous confiance.

Massage du visage

Masser doucement le visage en suivant les flèches
Appuyer quelques secondes sur les points bleus, massage superficiels et profonds

Massage de désensibilisation des gencives, du palais et des joues

-Masser les gencives supérieurs permet de détendre les freins de joue
-Stimuler la langue (la faire aller à droite et gauche) *https://youtu.be/uqmWNqjGD3g*
- pincer doucement les joues pour amener les lèvres en position de bisous (3-4 fois)
- pincer les lèvres entre 2 doigts d'un côté puis de l'autre, en tirant doucement dessus (3-4 fois)

Exercice de La vague

Glissez les 2 petits doigts (ou un seul, selon l'ouverture de la bouche de votre enfant) sous la langue, et massez autour du frein (de « haut en bas », du plancher buccal à la langue et inversement), en formant une vague ; la pression appliquée est la même que lorsque vous vous grattez le coin de l'œil.
En post frénectomie, cet exercice est important, et est à faire toutes les 4h jusqu'à fermeture complète de la cicatrice (4 à 6 semaines), la nuit quand votre enfant se réveille, sans appuyer sur le diamant blanc qui est la cicatrice:
https://www.youtube.com/watch?v=_VRwAz2Mv_Y&feature=emb_logo

La vipère

Placez 1 ou 2 doigts sous la langue, de chaque côté du frein, et presser doucement le plancher buccal, quelques secondes.

Tummy Time

Temps sur le ventre, toujours sous la surveillance d'un parent. Mettre l'enfant sur le ventre, et venir le stimuler avec des objets, sons, lumières... lui faire tourner la tête à gauche et à droite, toujours sous forme de jeux. Quand l'enfant exprime son agacement, l'exercice est terminé. Vous pouvez faire cet exercice 3-4 fois par jour.

Guppy

Mettre l'enfant sur le dos, sur vos genoux, et laisser sa tête tomber légèrement en extension. Vous pouvez le stimuler afin qu'il tourne la tête à droite, à gauche... Vous pouvez aussi profiter de cette position pour masser sous le menton.

La langue au palais

Si l'enfant a la bouche ouverte quand il dort, venir la lui fermer, prenez un point de contact entre le cou et le menton, et rouvrez la bouche : la langue doit être au palais, et y tenir 5-10 secondes (ce qui indique que l'enfant est prêt pour la frénectomie). Le faire aussi si la bouche est fermée au départ. Le faire 3-4 fois par jour
:https://www.youtube.com/watch?v=Qb-TO-ZvNEM

Quelques sites intéressants, où vous pouvez voir des vidéos des différents exercices :
- « Au sein en douceur » du Dr Caroline De Ville
Exercices pré ET post frénectomie pour les bébés
- « comprendre-mon-bebe », article « si votre bébé doit avoir une frénectomie », de Dominique Porret -
https://www.comprendre-mon-bebe.com/post/si-votre-b%C3%A9b%C3%A9-doit-avoir-une-fr%C3%A9nectomie