

Mon bébé a la tête plate

Cette déformation est liée à un appui prolongé de sa tête sur un côté préférentiel. Le crâne est mou et malléable chez les petits nourrissons, ce qui permet le développement du cerveau. Cette déformation peut s'aggraver jusqu'à 4-5 mois.

Les conséquences sont esthétiques, et sans complications sur le développement cérébral.



Il est important de **commencer le plus tôt possible** les mesures de positionnement. Ceci va diminuer l'appui préférentiel sur l'un ou l'autre côté et ainsi réduire la déformation. Ces manœuvres simples doivent être réalisées plusieurs fois par jour. Les progrès vont se poursuivre jusqu'aux 18 mois du nourrisson. Il n'y a aucun risque neurologique lié à la plagiocephalie positionnelle de votre enfant.

Lorsque votre bébé dort :

- ▶ Vous devez l'installer sur le dos, sur un matelas dur, sans coussin ni oreiller, dans une gigoteuse ou turbulette de taille adaptée. Cette position est la plus sûre pour dormir.
- ▶ **Tournez sa tête** doucement sans forcer du côté opposé. Ceci n'est pas douloureux pour votre bébé.
- ▶ Evitez les portiques ou mobiles fixes, car votre bébé va fixer son regard toujours dans la même position. Changez souvent le mobile de place, d'un côté, puis de l'autre, mais toujours dans son champ de vision.

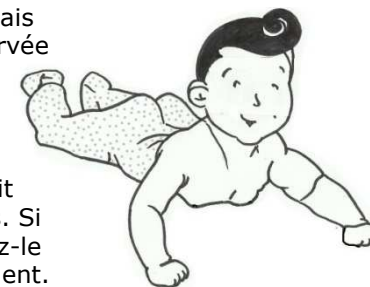
Lorsque vous transportez votre bébé :

- ▶ Favorisez le portage au « **porte bébé** ».
- ▶ L'usage des sièges-auto doit être réservé au transport.



Lorsque votre bébé est éveillé :

▶ **Installez votre bébé sur le ventre**, mais jamais pour dormir (cette position est réservée aux situations d'éveil sous surveillance). Utilisez le jeu et les échanges avec vous. Commencez par de courtes périodes et augmentez petit à petit avec l'objectif d'un minimum de 15 min 3 fois par jour. Un petit coussin roulé peut-être placé sous ses bras. Si votre bébé n'aime pas cette position, placez-le sur votre torse en l'habituant progressivement. Cette position, n'est pas dangereuse quand votre bébé est éveillé. Elle va renforcer ses muscles du cou et accélérer la correction.



▶ Placez votre bébé sur le dos sur un plan dur (tapis d'éveil) dans un espace délimité sécurisé (parc) pour qu'il puisse se mouvoir à sa guise.

▶ **Disposez des jouets** colorés autour de lui pour attirer son attention vers le côté non préférentiel.

▶ Les transat et Cosy peuvent être utilisés, mais sur de courtes périodes. L'important est de **varier les positions de votre enfant** dans la journée. Si dans son siège, il ne se tient pas droit mais recroquevillé et tordu il est préférable de ne pas l'utiliser. Si cela lui permet au contraire d'être stimulé par son environnement et de tourner sa tête dans les deux sens, vous pouvez l'utiliser.

▶ **Jouez avec votre bébé**, par les gestes et par la parole. Par exemple profitez de chaque change pour solliciter sa curiosité et l'inciter à tourner la tête de chaque côté.

▶ **En marchant**, vous pouvez, selon la façon dont vous lui présentez les objets, l'amener à regarder des deux côtés, à droite comme à gauche. Placez-le par exemple assis sur votre bras, dos à vous, collé contre vous.

▶ **Orientez le lit** afin qu'il puisse être attiré par la lumière et par les sons, et placez ces sources de façon à lui permettre de tourner sa tête du côté non préférentiel.

▶ **Pour les repas**, installez votre bébé dans vos bras en donnant le sein ou le biberon alternativement des deux côtés.

▶ L'ostéopathie n'a pas de preuve scientifique d'efficacité.

