



# Postures et confort du bébé

copyright © SEROPP 2015

**Votre bébé est inconfortable ou vous venez (ou souhaitez) consulter un ostéopathe pédiatrique. Lorsque vous vous occupez de lui, certaines positions sont plus confortables et le rassurent. Quelques pistes pour l'apaiser s'il est agité et/ou pour pérenniser l'efficacité de la consultation ostéopathique.**

## ➤ Pour bien porter votre enfant:

- Ne jamais le prendre par-dessous les bras.
- Le soulever en soutenant les fesses enroulées dans une main et la tête penchée vers l'avant de l'autre main ; les genoux sont repliés vers le ventre. Le dos de bébé est alors semi-arrondi.
- Sinon, l'enrouler sur le côté puis sur votre avant-bras pour finir par un soutien des fesses, dos contre vous.
- A la maison, dans les bras, mettez-le **DOS CONTRE VOUS** en soutenant le dessous des cuisses de façon à ce que ses genoux soient plus hauts que ses fesses. Son dos est « semi arrondi ».
- Le siège-auto est à réserver aux déplacements. Ne le laissez pas y dormir à la maison.

## ➤ Prévention et amélioration de la tête plate (plagiocéphalie postérieure d'origine positionnelle)

- Aucune stimulation lumineuse au plafond.
- Mobile placé au niveau des pieds.
- Eviter les matelas à mémoire de forme.
- Dans la journée, sous surveillance, alternez les positions dos- ventre- côtés (droit-gauche) pour que l'appui de la tête varie, **autant de temps** dans chaque position.
- Quand il est éveillé, vous pouvez le mettre dans un «cocon», un coussin d'allaitement.
- S'il tourne mal la tête d'un côté, ou si le crâne s'aplatit, placez la lumière, les jouets et l'entourage du côté où votre enfant ne tourne pas sa tête spontanément.
- La nuit, laissez-le à plat dos. Mettez une cale (2 à 3 cm) sous son matelas au niveau de la tête du côté où il tourne facilement (sous l'action de la gravité, le poids de sa tête lui fera tourner la tête du côté opposé).

## ➤ De 0 à 4 mois : la position allongée sur le dos est préférable la journée, impérative la nuit.

- Alternez les positions dos-ventre-côtés (droit-gauche) en période d'éveil, toujours sous surveillance.
- Les jouets et les lumières placés au-dessus de sa tête favorisent la déformation de l'arrière du crâne. Mieux vaut les positionner loin de bébé attirant alors son regard vers ses pieds ou sur les côtés en changeant régulièrement de côté.
- Le transat, doit être **SANS RAIDISSEUR** (car cela le rend juste au niveau de son abdomen). Ôter les planchettes sous le tissu, il deviendra un hamac confortable
- **De 4 à 12 mois : les positions semi- assise, plat ventre pendant l'éveil, puis assise (au-delà de 8 mois) sont possibles.**
  - Dès 4-5 mois, portez votre bébé sur votre hanche, d'abord dos contre vous, puis face à vous au-delà de 9 mois.
  - La position au sol à plat dos reste toujours la plus adaptée à son développement. Alternez les supports !
  - Le placement de jouets au sol de part et d'autre de ses épaules l'aidera dans son développement.
  - **Enlevez les portiques et arches d'éveil au-dessus de lui.**

- Pendant le jeu au sol, même si bébé tient assis, mettez-le encore allongé, cela lui permettra de se retourner, puis de se déplacer seul jusqu'à ce qu'il trouve comment s'asseoir de lui-même.

## ➤ Pendant la tétée :

- Au sein, la bonne position est celle qui convient à la mère et permet une tétée efficace et non douloureuse. Cependant, la position semi-assise de la mère, avec coussins dans le bas du dos, est la plus adaptée. Ainsi le corps de la mère porte l'enfant qui peut alors garder sa tête libre, avec juste un soutien des fesses, ce qui facilite la mise au sein.
- Au biberon, **pensez à ALTERNER de côté** (bras droit puis gauche) et veillez à ce que ses mains soient devant lui.
- Quelle que soit votre position pour le nourrir, veillez à ce que ses fesses soient plus basses que sa tête pour éviter les reflux et problèmes digestifs.

## ➤ Si bébé réurgite:

- Mettez un matelas anti-réurgitation au niveau du tronc et de la tête avec une serviette roulée sous ses genoux pour assurer sa détente.
- Dans les bras, veillez à le maintenir en « dos semi-arrondi », cela limite les tensions de son système digestif et de son dos.
- **Pour les balades à pied**
  - Dès que bébé tient bien sa tête, le portage en écharpe ou en **porte-bébé physiologique** enroule et soutient ses fesses ; il est donc bien adapté. Le visage de bébé doit être dégagé du tissu en permanence et tourné vers l'extérieur, d'un côté puis de l'autre.
  - Le porte-bébé dit « ventral », jambes suspendues dans le vide cambre trop bébé.
- **De 9 à 18 mois :**
  - Bébé se retourne, s'assoit seul, se déplace alors à 4 pattes, pratique la marche du singe (jambes tendues, fesses en l'air) aidant à la mise en place de la latéralisation et des coordinations. Il se redressera ensuite facilement tout seul avant de marcher avec un bien meilleur équilibre.
  - Le déplacement sur les fesses ne doit pas être encouragé.

## ➤ Certains gestes gênent bébé dans son développement normal:

- Ne jamais l'encourager à se mettre debout avant qu'il ne le fasse de lui-même. Même si cela l'amuse!
- Permettez-lui de se déplacer seul au sol en lui ouvrant l'espace : tapis d'éveil sans boudin, parc uniquement en cas de nécessités (le parc limite ses possibilités de déplacements) ; le sol doit être adapté (ni froid, ni rêche comme la moquette).
- Le **trotteur/youpala est à proscrire**: il incite à marcher sur la pointe des pieds, et il est la source de nombreux accidents (chutes, etc.)
- Inconfort : ne l'habillez pas avec un body ou pyjama trop petit (l'étalement des âges du prêt-à-porter est trompeur!)

**En résumé, votre bébé a besoin de moments de calme, des portages alternés et des stimulations adaptées et diversifiées.**