

Comment éviter que la tête de votre bébé s'aplatisse?

Service de pédiatrie

Adresse du site : www.docvadis.fr/service-de-pediatrie-gien

Tout le monde sait maintenant que les bébés qui dorment sur le dos risquent beaucoup moins la mort subite du nourrisson que ceux qui dorment sur le ventre. C'est pourquoi il faut absolument suivre cette recommandation. Malheureusement certains bébés qui dorment sur le dos peuvent avoir l'arrière du crâne aplati. Voici quelques moyens d'éviter cet inconvénient.

POURQUOI LA TÊTE DE CERTAINS ENFANTS S'APLATIT-ELLE?

Le crâne des bébés est encore assez souple, et les os peuvent se déformer sous la simple pression du poids de leur tête. Les muscles du cou des bébés sont également faibles, c'est pourquoi ils ont tendance à tourner la tête sur le côté lorsqu'ils dorment sur le dos.

Si la tête des bébés est toujours appuyée sur la même partie du crâne, elle peut s'aplatir. C'est ce qu'on appelle en langage médical la **plagiocéphalie positionnelle**. Un léger aplatissement peut disparaître si on prend les mesures nécessaires. Un aplatissement plus prononcé peut être définitif et sera inesthétique, surtout s'il est asymétrique, mais heureusement il ne nuira ni au cerveau ni au développement de votre bébé.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR ÉVITER QUE VOTRE ENFANT AIT LA TÊTE PLATE?

Un moyen efficace de prévenir la tête plate consiste à changer la position de la tête de votre enfant tous les jours, afin que la zone d'appui ne soit pas toujours la même.

En pratique, comme les bébés aiment regarder ce qui les intéresse, ils ont tendance à tourner la tête vers la chambre plutôt que vers le mur, pour voir les personnes qui sont près d'eux, ou les objets de couleur vive et mobiles.

Voici en pratique comment modifier la position de la tête de votre bébé :

Un jour, placez sa tête normalement, à la tête de son berceau. Le lendemain, placez sa tête au pied de son berceau ou retournez le berceau et continuez ainsi chaque jour à alterner sa position.

Vous pouvez aussi installer un mobile près de son berceau pour l'inciter à regarder dans cette direction, et faire varier soit la position du mobile, soit la position de bébé par rapport au mobile (tête aux pieds un jour sur deux).

De plus, pendant les périodes où il est éveillé ne le laissez pas allongé, même en transat ou en cosy, prenez le dans vos bras ou dans un "kangourou" ventral, face contre vous, ou placez-le sur le ventre, par exemple sur un tapis avec des jouets autour de lui, et ce plusieurs fois par jour. Au début il n'appréciera pas, mais rapidement il s'y habituera. Non seulement ces périodes passées sur le ventre éviteront la formation d'une zone plate, mais elles stimuleront son développement et renforceront les muscles de sa nuque.

Vous pouvez également utiliser des coussins de positionnement à placer sous la tête de bébé pendant son sommeil, en vente en pharmacie (Type LOVENEST de Babymoov) ou des cale-bébé permettant de le faire dormir sur le côté, mais les uns comme les autres ne sont efficaces que dans les 3 ou 4 premiers mois.

ATTENTION! Si vous constatez que votre bébé ne peut pas tourner la tête d'un côté, même en l'attirant avec des objets qui l'intéressent, c'est qu'il a sans doute un **torticolis congénital** . Consultez votre médecin pour qu'il confirme le diagnostic. Dans ce cas il vous prescrira de la kinésithérapie qui peut être bénéfique.

PARFOIS, MALHEUREUSEMENT LA TÊTE S'APLATIT

surtout si vous n'avez pas effectué les manœuvres de prévention qu'on vient de décrire.

Vous ne vous en apercevez qu'au bout de 2 à 4 mois et c'est souvent quelqu'un de votre entourage ou votre médecin qui vous le fait remarquer.

COMMENT DÉTECTER UNE PLAGIOCÉPHALIE?

Celle-ci n'est vraiment évidente que si vous regardez votre bébé, assis ou allongé, par le sommet du crâne. L'aplatissement d'un côté est plus facile à voir qu'un aplatissement symétrique. Corriger la plagiocéphalie est d'autant plus long que l'on s'en aperçoit plus tard, et il y a un risque pour que la correction soit incomplète.

MAIS IL N'EST PAS TROP TARD POUR AGIR !

Tous les moyens dont nous avons parlé doivent être essayés et longtemps poursuivis.

Mais à ce stade où la déformation est présente n'alternez pas sa position dans son berceau ou la position de son berceau, vous devez le placer en permanence de façon à ce qu'il soit attiré du côté opposé à sa déformation. Si sa tête est préférentiellement tournée d'un côté, ce côté doit être le côté du mur, de façon à l'obliger à tourner sa tête vers la chambre. Placez ses jouets et mobiles du côté chambre.

Sont indispensables également la position ventrale pendant les périodes d'éveil (voir plus haut), et la position assise en fauteuil dès qu'elle est possible.

Si bébé ne bouge pas trop pendant son sommeil on peut encore essayer de le caler dans son lit sur le côté opposé à sa déformation avec une serviette de toilette roulée ou un cale-bébé. On peut également pour les périodes de sommeil confectionner un sac de riz de la taille d'un petit oreiller (35-40cm x 45-50), suffisamment rempli pour épouser la forme du crâne de bébé. Il faut faire quelques essais en remplissant plus ou moins le sac. Lorsque la tête de bébé forme un creux bien visible dans le sac, c'est qu'il y a assez de riz.

Enfin souvenez-vous que même si la plagiocéphalie persiste malgré tous vos efforts elle va diminuer avec le temps, son préjudice esthétique ne sera pas très important, et surtout qu' **elle n'a aucun effet négatif sur le développement cérébral de votre enfant.**