

LA PLAGIOCEPHALIE

Informations :

La plagiocephalie (ou tête plate) est liée à un appui prolongé de la tête sur un côté préférentiel. Le crâne à cet âge est mou et malléable et donc se déforme sous le poids la tête en appuis. 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.



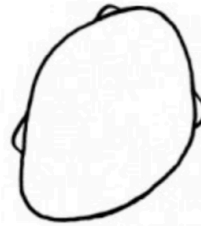
Lorsque votre bébé dort :

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.

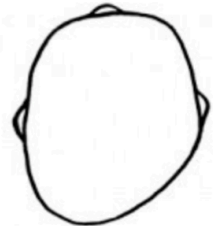
Tournez sa tête doucement sans forcer du côté opposé. Ceci n'est pas douloureux pour votre bébé.

Évitez 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.

Plagiocephalie fronto-occipitale



Plagiocephalie occipitale



Conseils pour stimuler votre enfant :

- Quand votre bébé est réveillé, et sous surveillance, installez-le sur le ventre. Commencez par de courtes périodes et augmentez petit à petit avec l'objectif d'un minimum de 15 min 3 fois par jour tout en jouant avec lui. 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, est sans risques quand votre bébé est éveillé. Elle va accélérer la correction.
- Disposez des jouets autour de lui pour attirer son attention vers le côté non préférentiel.
- Pensez à varier les positions de votre enfant régulièrement. Ne le forcez pas tenir assis si cela le gêne. Alors que si cela lui permet d'être stimulé par son environnement et de tourner sa tête dans les deux sens, vous pouvez l'asseoir (transat et Cosy...)
- 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.
- 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.

