1.

CONSEILS BRACHYCÉPHALIE

Je vous invite à bien prendre le temps de lire les conseils, la liste est longue mais plus vous arriverez à les suivre au quotidien, plus la récupération de la mobilité de la tête et de l'aplatissement sera rapide et efficace.

L'idéal étant de respecter la tolérance et le confort de votre enfant, sans le forcer, mais plutôt en trouvant les astuces/ stimulations qui lui permettront d'atteindre les objectifs souhaités.

Les objectifs

- S'assurer que la mobilité cervicale est symétrique, c'est-à-dire que l'enfant puisse tourner la tête aussi facilement vers la droite que vers la gauche, aussi bien lorsqu'il est éveillé que lorsqu'il dort. Pour cela, il est important de **stimuler autant que possible la rotation de la tête**, afin de compenser la tendance initiale du bébé à regarder davantage vers l'avant (le plafond).

- Récupérer l'arrondi sur l'arrière du crâne, pour cela **il faut favoriser l'appui sur l'arrière du crâne à droite et à gauche jour et (surtout) nuit**, et éviter tant que possible l'appui sur l'arrière du crâne, jusqu'à récupérer un maximum de symétrie.

Pendant le sommeil

- Lors des siestes en journée, il est préférable d'installer votre enfant sur le côté, tout en le gardant constamment sous surveillance afin d'éviter qu'il ne se retourne sur le ventre. En l'absence de surveillance, replacez toujours votre enfant sur le dos. Alternez le côté droit et le côté gauche.

- Pour la nuit, bébé doit toujours dormir en toute sécurité sur le dos. Il est toutefois **important** que **sa tête soit orientée vers un côté**, une fois à droite et la suivante à gauche. S'il garde cette position, c'est idéal ; en revanche, s'il la remet systématiquement centrée en arrière, adaptez l'environnement pour l'inciter à regarder vers le côté : placez, par exemple, les parents, la veilleuse, la sucette ou le mobile de ce côté.



2.

CONSEILS BRACHYCÉPHALIE

À l'éveil

- Limiter au maximum la position sur le dos avec la tête centrée en direction du plafond.

- Limiter le temps passé dans le transat, le cocon ou la poussette. Évitez également d'utiliser le cosy en dehors de la voiture : privilégier plutôt le portage ou la nacelle lorsque vous êtes en déplacement. Ne pas utiliser de coussins « anti-tête plate », car ils restreignent la motricité du bébé.

- Favoriser le **portage** au maximum : en écharpe, en porte-bébé physiologique, ou dans les bras. Si balade en poussette (plutôt en nacelle qu'en cosy) : installez bébé sur le côté, toujours sous surveillance constante.

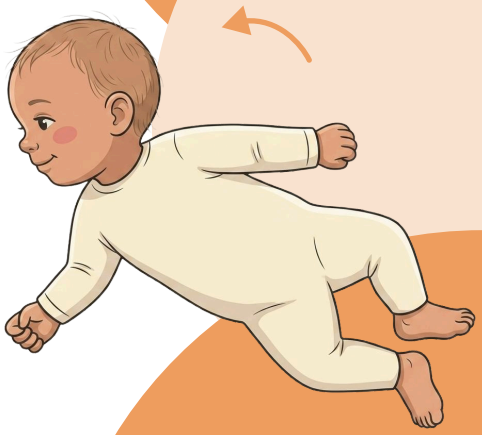


- Chaque fois que vous portez votre bébé, **placez une main sous sa nuque et l'autre sous ses fesses**, en accompagnant son bassin en flexion. Cela permet de garder bébé en position enroulée et d'éviter l'extension (il ne doit ni se cambrer ni avoir les jambes qui pendent). Évitez de le soulever sous les aisselles.

- **Stimuler les bras** en plaçant des objets ou vos doigts dans ses mains, l'une après l'autre, et en amenant sa main à la bouche le plus souvent possible.

- Stimuler **la rotation de la tête**: il est préférable que ce soit bébé qui tourne sa tête grâce à votre stimulation
  - Lumière
  - Interaction avec les parents
  - Images : noir et blanc (avant 2-3 mois), couleurs (après 2-3 mois)
  - Sons/bruits
  - Miroir
  - Jouets
  - Stimulation du coin de la lèvre sur le côté (avec votre petit doigt ou une sucette, très efficace les premiers mois)

- En vous aidant de son corps, pour l'inciter à tourner la tête à droite : placez d'abord son bassin et ses jambes du côté gauche, de façon à ce que son corps forme une légère "virgule". Cette position étire tout le côté droit et encourage naturellement la rotation de la tête vers la droite. Vous pouvez également effectuer régulièrement de petits mouvements du bassin vers la gauche afin d'étirer en douceur son côté droit. Inversement pour l'inciter à regarder vers la gauche.



Remarque :
Évitez de placer les stimulations au-dessus de sa tête. Il ne doit pas aller en extension (ni lever les yeux pour regarder quelque chose situé derrière lui). Les sollicitations doivent être positionnées sur les côtés.

Julie Chafanel ostéopathe DO

3.

CONSEILS BRACHYCÉPHALIE

- Lors du **biberon**, placez-vous de façon à ce que bébé regarde sur un côté, pensez à alterner.
  Au **sein**, privilégiez des positions qui encouragent la rotation de sa tête.

- Installer régulièrement bébé sur **son flanc**, avec tout son corps tourné de ce côté, en gardant le **dos arrondi et en flexion** (il ne doit pas regarder vers le haut). Cette position doit toujours être surveillée, notamment en cas de retournement sur le ventre.

- Proposer régulièrement des **temps d'éveil sur le ventre**, de quelques sec à quelques min selon sa tolérance, et ce très fréquemment dans la journée (10 à 20 fois), sans jamais le forcer.
  Ces moments peuvent se faire sur votre avant-bras, votre thorax, la table à langer pendant les changes, ou au sol sur un tapis, éventuellement avec un petit coussin ou une serviette roulée sous son thorax pour l'aider.
  Stimulez-le pour qu'il tourne la tête à gauche et à droite.
  Bébé doit toujours être en **appui sur ses coudes et avant-bras**, et non en position « avion » (bras écartés).
  Lorsqu'il est calme sur le ventre et pose sa tête contre vous ou contre le sol, il est préférable qu'elle soit tournée vers la droite ou vers la gauche.



- Si vous utilisez une **sucette**, proposez-la uniquement lorsque l'enfant a la tête tournée. Pour l'y encourager, **stimulez doucement le coin de sa lèvre** afin de l'inciter à tourner la tête, puis donnez-lui la sucette une fois la tête bien orientée sur le côté. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois pour qu'il prenne plaisir à tourner la tête et associe cette rotation à une sensation agréable et apaisante.

- Dans la **voiture**, la sécurité de bébé est prioritaire : il doit être installé dans un siège-coque (cosy). Dans la mesure du possible, laissez le cosy dans la voiture et portez bébé à l'extérieur, soit dans vos bras, soit en porte-bébé ou en écharpe. Cela évite la pression sur l'arrière du crâne et favorise le renforcement de son tonus grâce au portage.

- Évitez de mettre l'enfant en position assise (dans une chaise haute ou calé avec des coussins) tant qu'il ne tient pas assis seul sans aucun soutien, généralement entre 7 et 9 mois. Privilégiez les temps d'éveil en position ventrale tant qu'il n'est pas capable de s'asseoir de façon autonome.

Remarque :
Lorsque bébé est éveillé, évitez de lui tourner la tête ; il est préférable qu'il la tourne lui-même grâce à vos stimulations. En revanche, lorsqu'il dort, vous pouvez orienter doucement sa tête vers un côté.

Julie Chafanel ostéopathe DO