

CONSEILS AUX PARENTS POUR LE NOUVEAU NÉ

Le grand jour de l'accouchement approche et bientôt vous aurez la joie de retourner à la maison avec votre poupon ! Bien que votre bébé soit né dans de bonnes conditions et qu'il présente une santé optimale lors de son retour à la maison je souhaite vous informer sur certaines des recommandations actuelles des spécialistes en pédiatrie afin d'éviter le développement d'une plagiocéphalie (tête aplatie) positionnelle qui se présente chez 46,6 % des bébés canadiens entre la 7^e et 12^e semaines.

Dans les premières semaines de vie il est important que l'enfant dorme sur le dos pour éviter le syndrome de la mort subite du nouveau né. Cependant, dans les périodes d'éveil et sous supervision votre bébé aura plusieurs bénéfices à être placé en position ventrale.

- De 0 à 3 mois cette position sera acceptée par l'enfant que 1-2 minutes chaque fois mais c'est la fréquence qui sera bienfaitrice. Dans les premières semaines cette position ventrale sera optimisée si elle est fait peau à peau sur votre thorax. Vous vivrez alors tous les deux un moment privilégié. Puis, à partir de 3 mois on tente de rallonger ces périodes selon sa tolérance (5-10-15 minutes) jusqu'à cumuler environ 1h/jour ou encore un 5 minutes 10-12X/ jour.

Ces activités diminuent le temps passé sur le dos et ceci est la clé principale pour éviter la pression sur les os du crâne de la position sur le dos qui crée la plagiocéphalie.

- Il importe également de stimuler les muscles du cou de manière symétrique par le positionnement dans le lit;
 - changer le sens (dans les 4 directions) à chaque dodo contribue à varier les sources de stimulation visuelles ou auditives de la pièce. Le bébé répondra corporellement de manière plus variée à ces différents stimulus.
 - Durant le dodo on change délicatement le côté de la rotation de sa tête en alternance. Si le bébé fait de longue sieste le jour on peut changer sa tête aux 30 minutes par exemple. Le principe est de diminuer le temps de pression sur les os crâniens.
- La variation du positionnement dans les bras comptera aussi pour diminuer le risque de plagiocéphalie. Vous veillerez à ne pas le

soulever par les aisselles car votre bébé subit comme « un coup du lapin » en relâchant sa tête vers l'arrière et raidit son dos. Il faut plutôt le soulever en prenant les fesses et la tête, ses genoux sont repliés sur le ventre, son menton baissé. Le dos de bébé est alors arrondi comme en position fœtale. Votre main soutient son crâne (et non sa nuque).

- Limiter les périodes dans le siège d'auto ou autre siège.
- Les objets comme les cale-tête ou les matelas en mousse mémoire sont également déconseillés. On enlève également tous type de coussin ou d'objet autour de lui pour le dodo. Les mobiles doivent être au dessus des pieds du bébé et non de la tête.

Si malgré ces recommandations vous observez un début d'asymétrie de la tête de votre nourrisson ou une préférence de rotation de la tête, il est alors souhaitable qu'il soit évalué. D'autres motifs de comportement sont souvent aidés par le soin ostéopathique et peut prévenir les problèmes de régurgitation, de sommeil, de difficulté d'allaitement par exemple.

Même si le nouveau-né vient d'arriver au monde, certaines contraintes peuvent s'être accumulées à différentes périodes dans son petit corps. Pendant la grossesse, les différentes positions prises par le fœtus peuvent avoir exercé des compressions sur sa tête, son bassin ou sa colonne vertébrale. L'accouchement peut aussi avoir apporté son lot de stress. Par exemple, l'utilisation de forceps et/ou de ventouse, l'application de manœuvres obstétricales d'urgence, une césarienne ou un travail qui se prolonge sont des situations susceptibles de créer un déséquilibre chez le nouveau-né. Dans ces cas, en complément au suivi médical, une consultation avec un ostéopathe est recommandée, même à titre préventif.

N'hésitez pas si vous avez des questions, je suis là pour vous !

Entre temps, je vous souhaite une magnifique expérience avec l'arrivée de ce petit être !

Lina Malenfant D.O.