

CONSEILS AUX PARENTS

Roselyne Lalauze-Pol, Ostéopathe DO-mROF, responsable du département de Périnatalité § Pédiatrie de l'Académie d'Ostéopathie de France.

Fiche-conseil rédigées avec les orthopédistes infantiles de l'hôpital Robert Debré Paris.

Dr. Alexis Ferrari, Dr. Pascal Jehanno, Dr. Philippe Souchet.

Pour votre bébé, vous venez consulter l'ostéopathe pour les motifs suivants : il est souvent agité (se projette en arrière), a un côté ou l'arrière du crâne plat, ne tourne pas la tête d'un côté, régurgite, pleure souvent, a des coliques...

Quelques conseils pour pérenniser l'efficacité de la séance :

- Pour prendre ou porter votre bébé :
 - Toujours **soutenir sa tête** (sinon votre bébé subit le *coup du lapin* quand vous le prenez sous les bras).
 - Pour le soulever, prendre les fesses et la tête (comme un hamac).
 - Tenir plutôt **son dos contre votre ventre** de façon à ce qu'il s'enroule en soutenant ses fesses (surtout quand il se cambre, face contre vous).
 - Quand il est un peu plus grand, porter votre bébé sur la hanche.
 - Réserver le « maxi cosy » aux sorties (voir plus bas).

- Stimuler la rotation de la tête **du côté où elle ne tourne pas** à l'aide d'un mobile, de la lumière, d'objets attractifs, par l'allaitement (si le bébé prend le biberon), etc... Quand la rotation sera parfaitement symétrique, la stimulation deviendra bilatérale.

- Placer le mobile au pied du lit (pas au dessus de la tête !).

- Utiliser un transat **sans raidisseur !** (quand votre bébé est très tonique ou si la partie postérieure de son crâne est plat).

- **Pas de mauvaise stimulation !**
 - Ne pas stimuler le bébé sous la plante des pieds ;
 - Ne pas l'encourager à se mettre debout (la station debout commence en fin de 1^{ère} année).
 - *Ces réflexes sont normaux chez le nouveau-né et le jeune nourrisson, mais ils doivent être abandonnés (inhibés) dès la fin du premier semestre.* Laisser le bébé gigoter à son rythme, se retourner puis ramper (voir plus bas).

CONSEILS AUX PARENTS

- Ne pas tenir son dos trop raide pendant la tétée, mais le maintenir sous la tête et les fesses. Le plus pratique : aidez-vous d'un gros coussin tel un « coussin d'allaitement » ou un « corpomed » qui soulage aussi votre dos. Lorsqu'il est au biberon, penser à changer le bébé de côté (bras droit puis gauche comme pour l'allaitement au sein).
- Si votre bébé régurgite, soulever le matelas avec un coussin (*sous le matelas !*) au niveau du tronc et de la tête, ou avec un sous matelas anti-régurgitation pour les régurgitations importantes.
- Quand le bébé a un crâne plat (plagiocéphalie postérieure), le coucher d'un côté et de l'autre, en favorisant le côté où il ne tourne pas (dans la journée), **toujours sous surveillance !** Sinon, mettez le bébé à plat dos quand vous le laissez seul.
- Pour les sorties :
 - Pendant les premiers mois, un portage « hamac » ou une « écharpe africaine » sont préférables, le « kangourou » cambre souvent le bébé, il faut le soutenir sous les cuisses ou préférer un portage style « porte-moi » adapté.
 - Dans la voiture, utiliser le « maxy-cosy » et le plus tard, le siège auto.
- Vers 6-8 mois éviter le « youpala » qui cambre trop.
- Encourager votre bébé à ramper, à **marcher à 4 pattes**, puis à faire la marche du singe jambes tendues, fesses en l'air, ce qui l'aide à la mise en place de la latéralisation. Il se redressera ensuite facilement avant l'acquisition de la marche (fin de la 1^{ère} année / début la 2^{ème}).

