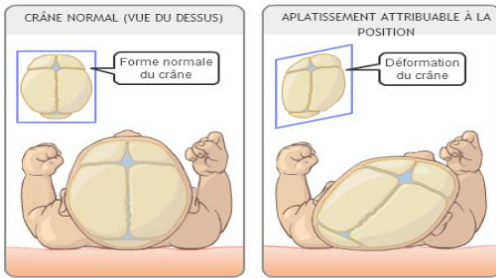




La plagiocéphalie positionnelle



C'est une déformation de la voûte crânienne causée par une pression extérieure. Le crâne du nourrisson s'ossifie jusqu'à 18 mois, il est souple et donc plus à risque de se déformer.

Que faire pour prévenir la plagiocéphalie?

► Stimuler l'enfant à mobiliser sa tête de chaque côté.

- **Phases de sommeil**

-Positionner l'enfant sur le dos, mais alterner tête/pieds dans le lit chaque nuit.



-Lors des siestes, lorsque vous êtes à côté de lui, vous pouvez positionner l'enfant sur le côté ou sur le ventre.

- Eviter l'utilisation excessive des coussins de positionnement qui limitent la mobilité spontanée (coussin anti-tête plate, matelas à mémoire de forme, cale-bébé dorsaux « *cocoon bébé* », etc.)

-Favoriser l'alternance des positions.

- **Phases d'éveil**

-Lors du change ou des moments de jeux par exemple, vous pouvez positionner l'enfant sur le ventre, quelques minutes par jour et augmenter progressivement.



-Portage en écharpe ou en porte-bébé physiologique encouragé.

-Utiliser le relax de préférence pour de courtes durées et réserver le maxi-cosi pour les trajets en voiture.

-Stimuler davantage le côté opposé à la position préférentielle, en positionnant par exemple les jouets sur le côté de l'enfant, plutôt que pendus sur un cerceau.

- **Alimentation**

-Selon votre aisance, alterner les côtés lors de l'alimentation au biberon.

► **En cas de torticolis ou d'interrogation, consultez votre pédiatre.**

Images tirées de <http://www.plagiocephalie.ch/fr/prevention.php>
<http://marjolainedey.com/conseils/prevention-ttt-pp/>
<http://www.osteopathe-lemarec.fr/exercices-pour-limiter-la-plagiocephalie/>
http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/pdf/sleep-sommeil-fra.pdf