

Prévenir la "tête plate"

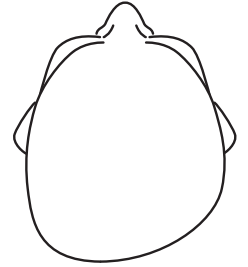
Ostéopathie
Chambly



Beaucoup d'efforts doivent être faits dans les 6 premiers mois où la tête grandit de plusieurs centimètres, qu'elle est très malléable et que bébé est souvent couché et appuyé sur sa tête.
Consultez rapidement en ostéopathie par prévention ou faciliter le retour à la symétrie de la tête de votre bébé et être bien conseillés.

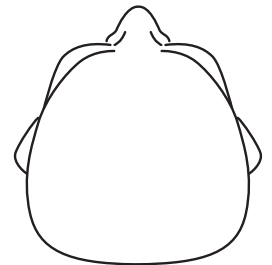
Le risque de développer une **PLAGIOCÉPHALIE** est présent lorsque bébé préfère avoir la tête tournée toujours du même côté. Dans ce cas, il est important de **stimuler la rotation opposée**, mais pour commencer, si vous remarquez **une inclinaison dans son corps ou dans son cou**, il faut la dégager en **corrigeant vers l'inclinaison opposée** pour gagner de la symétrie. Suite au relâchement des inclinaisons, concentrez-vous **sur la rotation de la tête** :

- **Passivement**, dans vos bras, amenez sa tête en **rotation opposée à sa préférence**, doucement pour avoir éventuellement **le menton au-dessus de l'épaule**.
- **Activement**, et à tout moment, attirez l'attention de votre enfant pour le **faire tourner au maximum** du côté désiré (sur le dos, sur le ventre et assis).
- Changez vos habitudes pour optimiser la bonne rotation lorsque vous changez la couche, lorsque vous le couchez, lorsque vous l'avez dans vos bras, lorsque vous lui donnez à boire...



Le risque de développer une **BRACHYCÉPHALIE** est présent lorsque bébé pousse beaucoup vers l'arrière tout en étant limité dans ses rotations droite et gauche. Dans ce cas, il est important de **donner de la souplesse** à toute la **chaîne musculaire postérieure, au cou et à tout le corps en général**.

- Sur le dos, avec la tête sur un oreiller (pour déjà amener une certaine flexion), **étirez la chaîne musculaire postérieure en arrondissant le dos** en amenant les pieds vers le visage (ne pas seulement plier aux hanches, mais bien arrondir le dos). Y aller graduellement, en douceur.
- Dans vos bras, **prendre votre bébé en buddha, dos à vous**, les hanches pliées, le dos arrondi.
- Pratiquez les **rotations complètes de la tête** autant sur le dos que sur le ventre et assis (on veut éventuellement que le menton tourne jusqu'au-dessus de l'épaule de chaque côté.)
- Assis sur vous, **faites des rotations droite et gauche du thorax par rapport au bassin**.
- Assis sur vous, **faites des inclinaisons du corps de chaque côté** en incluant les bras.



DANS TOUS LES CAS :

- Les exercices doivent être **confortables** pour le bébé et il doit **collaborer** avec vous.
- **DODO SUR LE DOS** : lorsque bébé est éveillé, **alternez les positions!** De 10 à 20 fois par jour sur le ventre (sur vous, au sol, sur un ballon...), de courtes périodes en respectant la tolérance du bébé. Il peut aussi être simplement dans vos bras, en portage, sur le côté, éventuellement assis...
- **Évitez de stimuler la position debout** ou d'utiliser les stations debout **avant qu'il ne soit capable de le faire par lui-même** (oui, même s'il aime ça, car il va se fixer dans ses tensions au lieu de se renforcer adéquatement).
- **Stimuler l'utilisation des deux bras et des deux jambes également** (jusqu'à 2 ans, l'enfant ne devrait pas avoir de préférence d'un côté ou de l'autre (droitier ou gaucher) et si c'est le cas, souvent il néglige le côté où il regarde moins souvent).

Consultez le site internet pour plus de détails (photos/vidéos) sur les étirements et exercices proposés.