

# Conseils aux parents pour prévenir la plagiocéphalie positionnelle

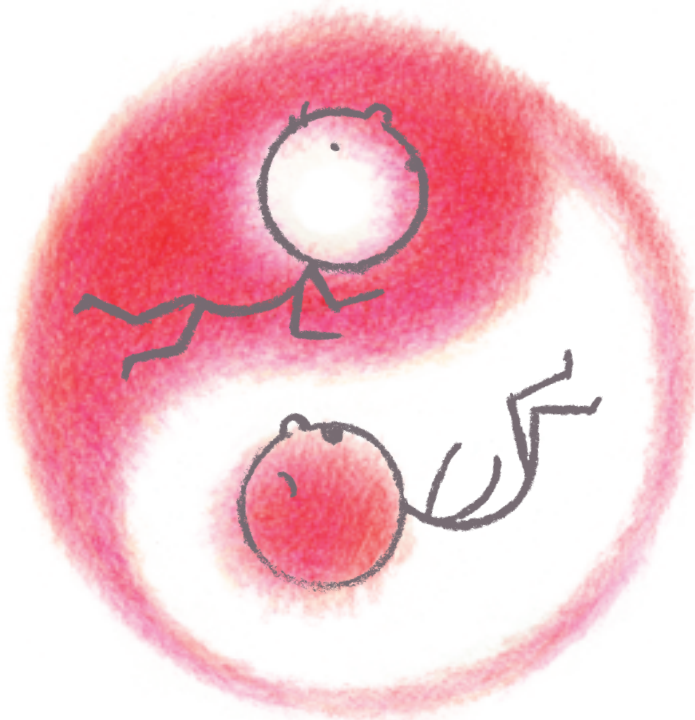
M. Benani, pédiatre, Saint-Maur, et CHI Créteil  
M. Koskas, pédiatre, Saint-Maur et hôpital Armand-Trousseau, Paris

## Qu'est-ce qu'une plagiocéphalie positionnelle ?

Les muscles du cou sont faibles chez le bébé, de sorte qu'il a tendance à toujours tourner la tête du même côté lorsqu'on le couche sur le dos. Comme le crâne des bébés est malléable, la pression peut déformer les os et aplatir la partie de la tête qui repose sur le matelas. C'est cette déformation que l'on nomme plagiocéphalie positionnelle ou posturale.

Cette déformation concerne presque toujours l'arrière du crâne. Elle peut se produire lorsque le bébé est trop souvent installé sur le dos et garde sa tête dans la même position. C'est également plus fréquent chez les bébés prématurés et chez ceux qui ont un torticolis. Dans ce cas une prise en charge du torticolis est nécessaire.

**Important :**  
Maintenez la position sur le dos pour dormir. Cette position est la plus sûre. Les bébés qui dorment sur le dos ont beaucoup moins de risques d'être victimes du syndrome de mort subite du nourrisson. N'utilisez ni couverture, ni oreiller.



## Comment faire si votre enfant n'aime pas être sur le ventre ?

Au début, votre bébé n'aimera peut-être pas passer du temps sur le ventre, car il va se sentir limité dans ses mouvements et tenir sa tête haute lui demandera un effort. Commencez par de courtes périodes et choisissez des moments où votre bébé est calme.

Pour l'habituer et pour rendre ces moments agréables :

- posez votre bébé sur une surface plane et ferme avec des jouets ;
- glissez un rouleau (ou une serviette roulée) sous le haut de sa poitrine ;
- placez-vous à sa hauteur pour jouer avec lui ;
- mettez de la musique ou un mobile musical pour que votre bébé cherche d'où vient la musique ;
- installez votre bébé dans des endroits différents pour lui permettre d'explorer de nouvelles choses.

Peu à peu, ses muscles se renforceront et il lui sera plus agréable de passer du temps sur le ventre.

## Comment l'éviter ou la corriger ?

Les conseils suivants sont à mettre en œuvre de façon précoce, dès votre retour à domicile, et ils concernent tous les bébés.

### Changez la position de la tête de votre bébé lorsqu'il dort :

- pour prévenir la déformation ou s'il existe déjà une déformation bilatérale (des deux côtés de l'arrière du crâne) : quand vous couchez votre bébé, alternez chaque jour la position de sa tête en la tournant un jour à droite, le lendemain à gauche ;
  - si la déformation est unilatérale (un seul côté) : incitez votre enfant à appuyer sa tête sur le côté opposé à la déformation, en continuant quand même à alterner pour que l'autre côté ne s'aplatisse pas.
- Pour inciter votre bébé à se tourner du côté opposé à la déformation, vous pouvez l'attirer par des mobiles ou des jouets, changer sa position dans le lit (un jour sa tête vers la tête du lit, le lendemain sa tête vers le pied du lit), modifier la place de son lit... En effet, lorsqu'il est couché, votre bébé préfère regarder vers la chambre plutôt que vers le mur ; il peut ainsi vous voir aller et venir.

### Variez les positions lorsqu'il est éveillé :

- prenez-le souvent dans vos bras en le mettant sur le ventre ;
- changez-le de position quand vous lui parlez ;
- alternez le côté quand vous lui donnez le biberon ;
- **sous votre surveillance**, installez le bébé sur le ventre plusieurs fois par jour : à la sortie du bain, aux moments de le changer, pour jouer ;
- ne laissez votre enfant dans le babyrelax ou dans une balancelle que pendant de courtes périodes ;
- lorsque votre trajet en voiture est terminé, sortez votre bébé du siège auto, même s'il dort ;
- n'utilisez les sièges à coque rigide que pour le transport ;
- lorsque vous vous promenez avec votre bébé, optez pour un porte-bébé de modèle ventral plutôt que pour un modèle dorsal.

Cette page de conseils aux parents est téléchargeable sur [medecine-et-enfance.net](http://medecine-et-enfance.net). Vous pouvez l'imprimer pour la remettre aux parents.

Dessin Jacek Przybyzowski