

COMMENT POSITIONNER VOTRE BÉBÉ

Pendant son sommeil: toujours sur le dos

Dès la naissance, la position du bébé sur le dos pendant son sommeil est une mesure efficace pour prévenir la mort subite du nourrisson. Dans cette position sa tête encore souple peut s'aplatir (on parle de «tête plate» ou «plagiocéphalie»). Cette déformation, sans gravité mais inesthétique peut être évitée:

- en positionnant sa tête en alternance à droite et à gauche.
- en changeant l'orientation du lit ou du bébé dans le lit.

D'autres mesures sont aussi importantes:

- La température de la pièce à 18°- 20°.
- L'enfant est installé pour dormir dans son lit, si possible dans la chambre des parents. Le bébé ne peut dormir dans le lit parental qu'aux conditions suivantes: il a suffisamment de place, les parents n'ont consommé ni alcool, ni drogues, ni somnifères, ne sont ni malades ni extrêmement fatigués.
- Une literie avec un **matelas ferme, sans duvet** ni oreiller, ni grosses peluches dans lesquels l'enfant pourrait enfouir son visage.
- Au besoin, un sac de couchage ou un surpyjama pour le couvrir, pas de couverture.
- Dès que l'allaitement est bien instauré, entre un et douze mois, vous pouvez donner une sucette au moment de s'endormir, sans l'enduire de sucre ou de miel.
- Un environnement sans fumée.

Pendant l'éveil: des positions variées

- Vous pouvez porter votre bébé, cela lui donne l'occasion de s'ajuster à diverses postures.
- **En votre présence**, installez votre bébé **sur le ventre** plusieurs fois par jour.
- Une surface plane et ferme lui permet d'explorer son environnement et de développer des muscles pour acquérir d'autres postures: relever sa tête, se redresser, puis se déplacer (ramper...).
- Utilisez le babyrelax, la balancelle **de manière occasionnelle**.
- Dès la fin des déplacements en voiture, sortez votre bébé du siège auto.

Ainsi votre bébé dormira en sécurité et son développement sera favorisé tout en prévenant le risque de déformation de sa tête.

Au besoin, demandez conseil à votre pédiatre.