

CONSEILS AUX PARENTS

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

Pendant la grossesse votre bébé est resté pendant longtemps en position fœtale (dos enroulé), lorsque vous vous occupez de lui certaines positions sont plus confortables et le rassurent.

Quelques conseils pour pérenniser l'efficacité de la séance.

- Pour prendre ou porter votre bébé.
 - Toujours SOUTENIR SA TÊTE (sinon votre bébé subit « un 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 enroule en soutenant ses fesses (surtout quand il se cambre souvent quand vous le prenez face contre vous).
 - Quand il est un peu plus grand, porter votre bébé sur la hanche.
 - Réserver le « maxicosy » aux sorties (voir plus bas).
- Stimuler la rotation de la tête DU CÔTÉ OU IL NE TOURNE PAS : le mobile, la lumière, les objets attractifs, l'allaitement (si au biberon), etc... Quand il sera parfaitement symétrique la stimulation sera bilatérale.
- Le mobile au pied du lit (*pas au-dessus de la tête !*)
- Le transat (SANS RAIDISSEUR ! quand votre bébé est très tonique ou si la partie postérieure de son crâne est plate.
- Pas de MAUVAISES STIMULATIONS !
 - ne pas le stimuler sous la plante des pieds,
 - ne pas l'encourager à se mettre debout (la station debout commence en fin de la 1^{ère} année)
Ces réflexes sont normaux chez le nouveau-né et le jeune nourrisson, mais ils doivent être perdus (inhibés) dès la fin de premier semestre. Laissez-le gigoter à son rythme, se retourner, puis ramper (voir plus bas).
- 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. Au biberon, penser à alterner de côté (bras droit puis gauche comme pour l'allaitement au sein).
- Si votre bébé régurgite, soulevez le matelas par un coussin (*sous le matelas !*) au niveau du tronc et de la tête, ou un sous-matelas anti-régurgitation pour les régurgitations importantes.
- Quand bébé a un crâne plat (plagiocéphalie postérieure) le coucher, sur un côté et l'autre, en favorisant le côté où il ne tourne pas dans la journée, toujours SOUS SURVEILLANCE ! Sinon à plat dos quand vous le laissez seul.
- Pour les sorties,
 - Pendant les premiers mois un portage « hamac » ou une « écharpe africaine » est préférable, le « kangourou » cambre souvent bébé, il faut le soutenir sous les cuisses ou préférer un portage style « porte-moi » bien adapté
 - Dans la voiture « maxicosy » et plus tard le siège auto.
- Vers 6-8 mois éviter le « youpala » qui cambre trop.
 - Encourager votre bébé à ramper, marcher à 4 pattes, puis la marche du singe (jambes tendues, fesses en l'air) qui aide à la mise en place de la latéralisation. Il se redressera ensuite facilement avant l'acquisition de la marche (fin de 1^{ère} année début de la 2^{ème}).
 - A cet âge, le youpala est un outil pratique pour un nourrisson calme (quelquefois rond), un peu hypotonique.