



COMMENT POSITIONNER VOTRE BEBE DES LA NAISSANCE

Pendant son sommeil : toujours sur le dos

- La position du bébé sur le dos pendant son sommeil est une mesure efficace pour prévenir la mort subite du nourrisson.
- Puisque le bébé passe beaucoup de temps à dormir sa tête peut s'aplatir, c'est ce qu'on appelle « tête plate » ou plagiocéphalie. Afin d'éviter cette déformation, sans gravité mais inesthétique :
 - Positionnez sa tête en alternance à droite et à gauche.
Vous pouvez changer l'orientation du lit ou du bébé dans le lit.
Jouets suspendus et mobiles vous aideront à orienter sa tête.

D'autres mesures sont aussi importantes :

- La température de la pièce à **18° - 20°**
- L'enfant est installé pour dormir **dans son lit**, dans la même pièce que celui des parents.
- Une literie avec un **matelas ferme, sans duvet** ni oreiller, ni objets (gros doudou, 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, une sucette (tétine, lolette), sans l'enduire de sucre ou de miel. La donner au moment de s'endormir, pendant la première année.
- Un environnement **sans fumée**

Pendant l'éveil : des positions variées

- **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...).
- Si vous avez un sac porte-bébé pensez à changer l'appui de sa tête. 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.