Plagiocéphalie, protégez votre bébé !

S.D ©

Les bons gestes pour éviter les déformations crâniennes chez le nourrisson.

Association Plagiocéphalie Info et Soutien
6 rue Olivier de Serres
35850 Romillé
asso.plagiocephalie@gmail.com
http://asso-plagiocephalie.elementfx.com

Qu'est-ce que la plagiocéphalie ?

Virginie.A ©

La plagiocéphalie positionnelle *(du grec « plagios », oblique, et « kephalê », tête)* est une déformation crânienne, apparaissant chez l'enfant durant la grossesse ou plus généralement dans les premières semaines de vie. Elle se caractérise par la présence d'un aplatissement asymétrique, sur l'arrière ou un côté de la tête. **La tête prend une forme de parallélogramme avec perte de symétrie du crâne (applatissement d'un côté, proéminence de l'autre) perte de l'alignement des oreilles, front impacté également.** (Il existe des variations en fonction des conditions de la formation de celle-ci). 1er Stade entre 0 et 6 mm.

Qu'est-ce que la brachycéphalie ?

Dr Pinyot © Barcelone

La brachycéphalie positionnelle *(du grec « brakhus », court, et « kephalê », tête)* apparaît aussi durant la grossesse ou les premières semaines de vie. (A noter qu'il existe parfois un facteur génétique et/ou musculaire dans cette déformation). Elle se caractérise par une tête large et peu profonde avec **un aplatissement de tout l'arrière du crâne, une boîte crânienne montant à l'arrière, un ratio largeur/profondeur du crâne dépassant les 78%, voire même les 100%.** 1er stade : 83%.

Les causes :

Les causes de ces déformations (essentiellement mécaniques) font encore débat. Selon des études, voici celles qui sont suspectées comme favorisant l'apparition et le développement de plagiocéphalies positionnelles :

> Causes in utéro (position fœtale, anomalie utérine...)
> Accouchement (durée, instruments, sortie)
> Torticolis et tonus musculaire
> Couchage et position prolongée sur le dos (surface dure)
> Manque de vitamine D de la mère pendant la grossesse.

La plagiocéphalie touche en priorité :

> les premiers-nés; les prématurés; les multiples
> les garçons (moins actifs que les filles au même âge et/ou souvent plus hypotoniques)
> les enfants nourris au biberon (lié au manque de changement de position et non pas au mode d'alimentation. Veillez à bien alterner bras gauche et bras droit)

Il est important de favoriser « jeux et activités » sur le ventre et de limiter le temps sur le dos lors de l'éveil, pour éviter la mise en place et l'installation de telles déformations, celles-ci ne se résorbant pas forcément d'elles-même par la suite.

Prévention, que faire ?

Il est important de respecter les consignes de couchage sur le dos pendant le sommeil, afin d'éviter les risques de mort subite du nourrisson. Elles ont été instaurées par « l'American Pediatrics » puis recommandées par toutes les organisations mondiales de la santé. De ce fait, il est d'autant plus important d'adopter des bons gestes lors de l'éveil.

Les bons gestes à adopter : Comment repositionner ?

Repositionnement, portage et ostéopathie

Elodie.C ©

> A savoir : Il existe des systèmes de couchage préventifs pour le sommeil utilisables dès le retour de la maternité. En effet le couchage peut être un des facteurs mécaniques les plus facilement identifiables dans les risques de développement de déformation crânienne du nourrisson

> Aller consulter un ostéopathe si possible pendant la grossesse et idéalement 15 jours après la naissance de l'enfant. La plagiocéphalie étant visible en à peine 8 semaines, il est bon d'écarter tout problème de mobilité très rapidement.

> Alterner la position de sommeil (tête pieds et inversement)

> Pour l'alimentation, alterner la position et donner à manger des deux côtés (bras gauche, bras droit)

> Favoriser le temps d'éveil sur le ventre

Les recommandations mondiales préconisent idéalement au moins 30 mn /jour. On procédera par paliers progressifs en fonction de l'âge du bébé, au départ par palier de 10 secondes puis on augmente progressivement. On pose le bébé sur une surface dure et sans objet pouvant gêner la respiration ou présenter un danger. Ce temps est utile et recommandé pour le développement moteur de votre bébé. **A faire uniquement sous surveillance parentale.**

> Pratiquer le portage (cf. focus portage)

> Eviter le contact prolongé de sa tête sur une surface dure

ou qui projette ou maintient sa tête en avant dans l'axe, le bébé sera alors obligé de mettre sa tête sur le côté (transat, parc, siège bébé, siège auto, cocon)

Focus sur le portage

Le portage est également une très bonne solution pour protéger la tête de votre enfant.

Voici les essentiels pour faire un bon portage :

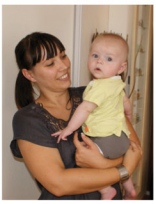
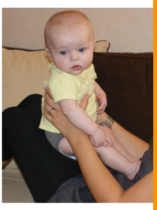
> Un bébé bien assis : jambes relevées, écartées, il sera assis sur ses cuisses et ses fesses avec le dos arrondi et non pas suspendu reposant sur les parties génitales avec le dos cambré comme dans les porte-bébés kangourou.

> Ajustable facilement : pour pouvoir s'adapter aux différences « poids-taille » entre papa et maman, mais aussi aux différentes positions et aux évolutions de croissance de l'enfant.
> Poids bien réparti : sur tout le torse du porteur, épaules et hanches, et pas uniquement sur les épaules comme beaucoup de systèmes kangourou.
> Utilisable longtemps : du nouveau né à l'enfant plus âgé et pas seulement 30 minutes mais le temps nécessaire ou souhaité sur la journée.
Vous souhaitez apprendre et vous renseigner : trouvez votre conseillère en portage sur le site de l'association Française de Portage de bébé : www.afpb.fr

Anaïs Gilles / Les ateliers de cocci ©

Focus sur le repositionnement

Les solutions et positions de repositionnement à adopter sont nombreuses (cf. rubrique bons gestes qui les détaille). Elles consistent toujours à éviter un contact prolongé de l'enfant sur le dos en période d'éveil. Elles aident aussi à favoriser le développement moteur et des muscles du cou et à éviter les déformations crâniennes.
Si votre enfant présente une plagiocéphalie, il convient de pratiquer intensément le repositionnement et réaliser au maximum les bons gestes pour éviter que celle-ci ne s'installe ou ne s'aggrave. **Le couchage sur le dos doit être maintenu pendant le sommeil.**
Quelques exemples de positions possibles :

S.D ©

Focus sur l'ostéopathie

L'ostéopathe est un des praticiens incontournables tant pour prévenir que soigner les déformations crâniennes positionnelles du nourrisson.
Il est conseillé que la future maman puisse si possible consulter un ostéopathe au cours de sa grossesse. Ensuite, il est recommandé que le nourrisson puisse être vu rapidement (idéalement dans la première quinzaine de vie) par l'ostéopathe afin d'agir au plus vite sur les causes qui bloqueraient la mobilité de la tête du bébé et afin que tout son corps puisse être contrôlé.
Plus l'enfant est pris en charge rapidement, plus le traitement est efficace.

> À noter pour information, vous pouvez consulter le décret suivant : Décret n° 2007-435 du 25 mars 2007 sur www.legifrance.gouv.fr

Le travail de l'ostéopathe sur votre bébé :

L'ostéopathe agit par petites pressions sur le crâne pour favoriser la libération des sutures afin que les différentes parties du crâne retrouvent leur harmonie. Une séance sur bébé se fait toujours en douceur et toutes les techniques sont effectuées avec précision, doigté, et dans le respect des structures traitées. Les mains sont placées à des endroits précis des os de la tête. Elles vont permettre à ses structures osseuses et à ses membranes crâniennes de retrouver leur équilibre, leur mobilité, leur symétrie, leur fonction normale et leur harmonie.

C.C ©

Pourquoi le consulter :

Accouchement sous péridurale, trop long ou trop court, grossesse gémélaire, prématurité, présentation en siège, par la face ou par le front, forte traction sur la tête, sortie instrumentalisée, forte pression sur l'abdomen maternel, césarienne, cordon autour du cou, réanimation foetale même légère.

Trouver l'ostéopathe qui vous correspond :

Retrouvez les liens vers le site web des 5 syndicats d'ostéopathes : UFOF, SFDO, CNO, SNOF, AFO, et celui du ROF sur notre site internet.

Qui sommes-nous ?

En janvier 2011, l'association Plagiocéphalie Info et Soutien a vu le jour, à l'initiative de parents d'enfants atteints qui souhaitent informer très largement pour éviter que d'autres familles passent par les mêmes mésaventures pour soigner leurs enfants allant parfois jusqu'à des traitements par orthèses sur plusieurs mois. Il est important que la prévention se développe face au nombre croissant de plagiocéphalies depuis les recommandations officielles de couchage sur le dos qui ont diminué énormément les morts subites mais augmenté les déformations crâniennes. Aider et prévenir est le but premier de notre association.

L'association souhaite :

> informer et sensibiliser le public sur les déformations crâniennes du nourrisson que sont la plagiocéphalie et la brachycéphalie, notamment auprès des parents d'enfants atteints, auprès du corps médical et des pouvoirs publics;
> développer largement la prévention dans ce domaine;
> proposer aux personnes intéressées des moyens d'échanger et de partager autour de ces déformations;
> promouvoir l'accès égal aux soins par tous les enfants souffrant de ces déformations, notamment en militant pour le développement de structures de soin par orthèse crânienne sur le territoire français et la prise en charge de ces traitements par la Sécurité Sociale.

Nous contacter :

Mail : asso.plagiocephalie@gmail.com
Adresse : 6 rue Olivier de Serres 35850 Romillé.
Site web : asso-plagiocephalie.elementfx.com
Blog parent : plagiocephalie-moncombat.blogspot.fr
Retrouvez-nous aussi sur Facebook

NB : cette plaquette est la première d'une série de trois plaquettes, la seconde portant sur « le repositionnement et le portage », et la troisième sur « l'orthèse crânienne ». Ces documents sont synthétiques et ne peuvent contenir toutes les informations, n'hésitez donc pas à consulter nos sites.

Important : plaquette informative, il est nécessaire de consulter un professionnel de santé compétent en cas de plagiocéphalie en particulier pour écarter tout risque de craniosténose. (craniosténose = plagiocéphalie organique avec soudure prématurée d'une ou plusieurs sutures crâniennes)

Nos partenaires :

Conception graphique S.D © / 04-2012 / V2 / Association Plagiocéphalie Info & Soutien .Toute reproduction, photos incluses sans autorisation de l'association est interdite