



MINEA BEBE

NOS GUIDES

LES MATELAS POUR LES NOURRISSONS ET LES BEBES

LE SYNDROME DE LA TETE PLATE ET LES MATELAS ANTI PLAGIOCEPHALIE

TABLE DES MATIERES

1	La plagiocéphalie	3
1.1	C'est quoi le syndrome de la tête plate ?.....	3
1.2	Les cause du syndrome de la tête plates	3
1.2.1	In utero	4
1.2.2	Des positions pas assez variées	4
1.2.3	Le couchage sur le dos.....	4
1.3	Comment éviter le syndrome de la tête plate ?.....	5
1.3.1	En journée et/ou pendant l'éveil.....	5
1.3.2	Pendant le couchage	5
2	Les matelas contre le syndrome de la tête plate	6
2.1.1	Les matelas en mousse.....	6
2.1.2	Les matelas en mousse viscoélastique à mémoire de forme.....	7
3	La literie pour nourrissons, bébés et jeunes enfants de Minéa Bébé	8

Minea Bébé vous propose un guide d'achat pour savoir quels matelas pour les nourrissons et les bébés il faut choisir contre la plagiocéphalie, communément dénommé le syndrome de la tête plate.

1 La plagiocéphalie

1.1 C'est quoi le syndrome de la tête plate ?

Derrière ce terme, il y a une réalité toute simple. Un bébé avec une tête aplatie derrière ou sur le côté.

Le syndrome de la tête plate désigne un aplatissement du crâne qui peut apparaître chez le nouveau-né dès sa naissance ou quelques semaines après.

Cet aplatissement peut être asymétrique sur l'un des côtés ou symétrique sur tout l'arrière du crâne.

Cette déformation du crâne est appelée plagiocéphalie. Le nombre de bébés qui en souffrent est en constante progression et environ un enfant sur trois est ainsi identifié.

La tête plate n'est généralement qu'un petit soucis esthétique. Elle ne remet pas en cause la croissance du cerveau de bébé, ni son développement.

Ce syndrome est le plus souvent la conséquence de mauvaises habitudes de couchage. S'il est rapidement identifié et traité, il ne laissera aucune séquelle.

1.2 Les cause du syndrome de la tête plates

Quand bébé naît, son crâne est mou et malléable. Il peut donc se déformer. C'est notamment le cas lors de l'accouchement pour favoriser le passage de la tête dans le vagin. Mais également pour permettre à son cerveau de se développer rapidement.

Généralement, un crâne légèrement déformé revient à la normal dès les premières semaines après la naissance.

Cependant, certaines déformations sont susceptibles de s'accroître ou d'apparaître quelques mois après. L'aplatissement du crâne apparaît habituellement vers l'âge de 2 mois.

Plusieurs causes possibles.

1.2.1 In utero

Cela peut être le cas si plusieurs bébés cohabitent dans le ventre de maman. Si le liquide amniotique est insuffisant, si le bébé à naître est déjà d'un certain poids ou s'il a adopté une mauvaise position. En ce cas, bébé peut appuyer trop régulièrement du même côté. Ce qui force sa tête à légèrement s'aplatir un peu ou provoquer un torticolis qui le contraint à garder la tête du même côté. Côté qu'il aura tendance à conserver après sa naissance. Cette déformation congénitale rentre normalement dans l'ordre dans les semaines qui suivent l'accouchement. Mais dans certains cas, elle persiste.

1.2.2 Des positions pas assez variées

Les positions dans lesquelles on couche ou installe les nourrissons, ne sont manifestement pas assez variées. Le couchage sur le dos, est la règle. Mais il serait intéressant de varier les postures au gré de ses envies.

Il est important de varier l'appui de tête de bébé et cela, dès sa naissance. Si bébé dort toujours dans la même position, l'os situé derrière son oreille s'aplatira peu à peu. Les cas de tête plate sont d'ailleurs plus fréquents depuis que le sommeil sur le dos est la position recommandée pour prévenir la mort subite du nourrisson. Très souvent, l'aplatissement n'apparaît que d'un seul côté de la tête. Les risques de tête plate sont ainsi plus importants quand ils ont toujours la même position dans leur poussette ou dans leur siège auto. Le bébé ne bouge pas ou plus et cette immobilité entraîne une position unique qui à terme provoque un moulage de son crâne.

1.2.3 Le couchage sur le dos

Cette position est recommandée depuis plus de 20, dans le cadre de la prévention et de la lutte contre la mort subite du nourrisson.

Cela peut effectivement favoriser le développement d'une plagiocéphalie. Car bébé peut adopter une position unique et sa tête peut reposer du même côté s'il est allongé sur le dos pour dormir.

Il n'est cependant pas vraiment envisageable de remettre en question le couchage sur le dos. Le couchage du nourrisson autre que sur le dos augmente considérablement le risque de mort inattendue par étouffement ou par basculement sur le ventre.

La position dorsale est essentielle. Et la plagiocéphalie est un inconvénient mineur très facilement évitable. Surtout que c'est rarement la seule cause du syndrome de la tête plate.

1.3 Comment éviter le syndrome de la tête plate ?

Un geste simple à appliquer consiste à varier les appuis de la tête de votre nourrisson.

1.3.1 En journée et/ou pendant l'éveil

En période d'éveil, il est préférable de tenir votre bébé dans des positions variées. Sa tête doit-être sans pression constante, dégagée et susceptible de se mouvoir seule.

Lors des repas et si vous nourrissez votre enfant au biberon, pensez à alterner le bras avec lequel vous soutenez sa petite tête pour que ce ne soit pas toujours le même côté de sa tête qui soit appuyée sur le même coude.

Sur le tapis d'éveil, stimulez votre nourrisson en le positionnant sur le ventre pour qu'il soit en mesure de solliciter les muscles de son cou.

Forcez un peu bébé à regarder dans toutes les directions. Présentez-lui ces jouets à gauche, à droite, en haut et en bas.

Placez votre bébé sur le ventre quotidiennement. Vous pouvez par exemple vous allonger à ses côtés pendant plusieurs séquences de 10 à 15 minutes chacune.

Ne le laissez pas trop longtemps dans son transat ou son cosy. Qui devraient être exclusivement réservés aux transports automobiles. En voiture, le nourrisson est très limité dans ses mouvements et toujours sur le dos.

C'est également pour cette raison, qu'il ne faut pas laisser la tête de trop longtemps appuyée sur une surface dure tel qu'un plancher, un mur ou une balançoire.

1.3.2 Pendant le couchage

Pour dormir, la position sur le dos reste la règle. Mais pensez à modifier le côté d'appui de son crâne : une fois à gauche, une fois à droite, etc.

Un nourrisson est curieux et s'intéresse à son environnement.

Il tournera toujours sa tête vers un sujet qui l'intéresse.

Modifier l'emplacement d'une veilleuse ou le sens de couchage dans le berceau suffira amplement à lui imposer tout naturellement un changement de position.

Une source sonore ou une animation visuelle de mobile, attirera très fortement sa curiosité et la conséquence directe et immédiate sera de lui faire naturellement tourner sa tête du côté voulu.

2 Les matelas contre le syndrome de la tête plate

Pour éviter et/ou corriger la plagiocéphalie, il faut que le lit de bébé soit avant tout adapté à sa morphologie.

Un matelas contre le syndrome de la tête plate peut être utilisé à titre préventif. Tous les matelas pour nourrissons, ne sont pas forcément efficaces pour prévenir ou pour corriger une plagiocéphalie.

2.1.1 Les matelas en mousse

L'achat d'un matelas constitué de mousse Haute Densité est idéal. Ils assurent un soutien dynamique pour bien grandir. Acheter un matelas haute densité est donc idéal pour aider bébé à se développer.



[[Matelas Baby](#)]

Un bon matelas anti tête plate, doit être conçu à partir de matériaux souples et doux comme la mousse polyester.



[[Matelas Baby Bamboo](#)]

Un bon matelas doit être souple et conçu avec des matériaux Haute Résilience.

2.1.2 Les matelas en mousse viscoélastique à mémoire de forme

Cette technologie de matelas n'est pas adapté en cas de plagiocéphalie.

La mousse à mémoire de forme, peut même être considérée comme dangereuse pour les nourrissons.

Ce type de matelas est trop mou et ne permet pas de correctement porter le corps d'un nourrisson. Ces matelas sont trop souples.

A noter :

Il est également possible d'améliorer les appuis d'un nourrisson en faisant en sorte qu'il dorme avec un plan incliné. Ce dernier est alors destiné à être placé sous son matelas. Il a pour fonction de légèrement le réhausser pour que l'appui sur l'arrière de sa boîte crânienne se trouve diminué.

3 [La literie pour nourrissons, bébés et jeunes enfants de Minéa Bébé](#)

NOS AUTRES GUIDES SUR LA LITERIE POUR LES NOURRISSONS, LES BEBES ET LES ENFANTS :

- :: [La literie évolutive et modulable](#)
- :: [Les lits au sol Montessori](#)
- :: [Les matelas avec plan incliné anti reflux](#)
- :: [Les matelas pour les bébés de 0 à 3 ans](#)

[[LE GUIDE EN LIGNE](#)]