



**MINEA BEBE**  
**NOS GUIDES**  
**LES MATELAS EVOLUTIFS POUR LES BEBES ET LES**  
**JEUNES ENFANTS**  
LES MATELAS AVEC PLAN INCLINE ANTI REFLUX

## TABLE DES MATIERES

1	Comment caler bébé dans un lit incliné ? .....	3
2	Comment éviter les régurgitations du nourrisson ?.....	3
2.1	Le biberon.....	3
2.2	L'environnement immédiat.....	4
2.3	Le lait infantile .....	4
2.4	La position .....	4
3	Comment incliner son lit pour bien dormir ?.....	4
3.1	L'inclinaison à 15 ° .....	5
3.2	L'inclinaison à 25 ° .....	5
3.3	L'inclinaison à 30 ° .....	5
4	Comment positionner un bébé dans son lit quand il régurgite ?.....	5
5	Quand utiliser plan incliné pour bébé ? .....	5
6	La literie pour nourrissons, bébés et jeunes enfants de Minéa Bébé .....	6

Une très grande majorité des bébés régurgitent. C'est un problème, plutôt un souci, qui est normal puisque leur tube digestif est encore immature. Les régurgitations sont non douloureuses pour bébé et sans conséquence sur sa santé. Contrairement au reflux gastro-œsophagien (RGO) qui est une vraie pathologie ou devenir un grave problème de santé.

Les reflux de bébé sont liés à l'immaturité et peuvent se poursuivre jusqu'à l'âge de la marche. Le nourrisson n'a pas encore acquis la maturité du cardia qui fait office de sas entre l'estomac et l'œsophage. Ce reflux est causé par la pression dans l'estomac qui est supérieure à celle de l'œsophage.

C'est un phénomène sans gravité qui peut malgré tout causer une gêne pour avaler, des vomissements ou des saignements liés à l'irritation de l'œsophage par l'acidité.

## 1 Comment caler bébé dans un lit incliné ?

Pour bien caler bébé dans un lit équipé d'un plan incliné, il faut poser celui-ci sur le matelas et sous les draps. On positionne bébé en haut du matelas et faire en sorte que le haut des drap soit juste en dessous de ses épaules. Il faut que la tête de bébé soit légèrement relevée. Bien entendu, il faut veillé à ce que le cale-bébé ait une largeur identique à la largeur du matelas afin d'assurer une parfaite stabilité. Un cale-bébé est vraiment une bonne solution. Pour écarter tout risque d'étouffement, ne pas le remplacer par des éléments de substitution comme un oreiller ou une couverture roulée. Bébé ne maîtrise pas pleinement ses mouvements et n'est parfois pas toujours en mesure de se redresser sans aide. Un plan incliné bien installé est totalement fixe et ne bouge pas. Bébé ainsi précautionneusement posé, ne risque absolument rien.

## 2 Comment éviter les régurgitations du nourrisson ?

Chaque enfant est unique. Pour éviter les régurgitations du nourrisson, il est nécessaire d'adopter une solution qui corresponde à la situation de son enfant.

Les causes des régurgitations sont pluriels.

### 2.1 Le biberon

Avant de donner le biberon il peut être intéressant d'effectuer une vérification du débit de sa tétine. Il existe des tétines dites anti-régurgitation avec des vitesses variables. Est-elle adapté à l'âge de bébé ? Le débit doit-être mesuré, ni trop rapide ni trop lent, pour restreindre absorption de trop d'air. Bien entendu, il faut toujours bien lire les conseils de préparations indiqués sur les boîtes de lait infantile. Il faut éviter de faire des erreurs lors de la préparation du biberon. Il est également conseillé de secouer énergiquement la préparation contenue dans le biberon de bébé, pour éviter autant que possible la créations de trop gros grumeaux.

## 2.2 L'environnement immédiat

Pour donner son repas à bébé, autant lui assurer un environnement calme rempli de sérénité. Pour bien manger, nous avons tous envie et besoin de calme. Pourquoi bébé échapperait-il à cette règle ? Lui qui a constamment besoin d'être rassuré. Ne pas forcer un nourrisson à terminer son biberon, s'il ne semble pas le faire ou le vouloir. Mieux vaut attendre un peu et lui proposer ce qu'il reste de son lait un peu plus tard. Le presser et l'obliger, c'est prendre le risque de le contraindre risque qu'il régurgite le tout. Enfin, calez-vous sur son rythme, en lui donnant son biberon petit à petit. La quantité de lait indiquée en fonction de son âge doit par ailleurs être respectée. Il est préférable de privilégier des repas moins abondants mais plus fréquents. Pour l'allaitement il faut penser à faire des pauses lors de la tétée et permettre à bébé de roter pour favoriser l'évacuation du trop-plein d'air qui de son estomac.

## 2.3 Le lait infantile

L'utilisation d'un lait anti-reflux peut sembler adaptée. Il en existe certains qui sont un peu plus épais. Ces derniers proposent les ingrédients traditionnels des laits infantiles avec une dose d'amidon pour obtenir une solution plus dense. Ces laits épaissis ne doivent pas être proposés à bébé en trop grande quantité, sous peine de favoriser une constipation. Pour proposer à bébé ce type de lait il faut préalablement prendre conseil auprès de votre pédiatre ou de votre pharmacien.

## 2.4 La position

Après la tétée du biberon ou du sein, il faut penser à garder son nourrisson au calme et éviter les activités qui peuvent le faire bouger de trop et provoquer ainsi toute régurgitation inutile. Les parents feront attention à garder leur enfant bien droit jusqu'au rot libérateur. Eviter ainsi de le changer immédiatement après son repas et ne pas le coucher non plus immédiatement. Eviter également et autant que possible de laisser bébé dans un transat ou un siège-auto. La position assise comprime un peu trop l'estomac et peut aggraver le risque de reflux.

## 3 Comment incliner son lit pour bien dormir ?

Pour que bébé dorme bien, on peut incliner son lit. Le but du jeu est d'obtenir une pente qui soit douce, progressive et inaccessible. Bien faire attention de ne pas créer un vide entre la paroi du lit et le matelas ; car le cas échéant, bébé pourrait se retrouver coincé. Les systèmes de préhension tels que les ceintures ou les harnais, sont à réserver au plus petits seulement âgés de quelques semaines. Les nouveaux nés ne bougent pas encore naturellement en dormant. Lorsque bébé est en mesure de se retourner ou de passer sur le côté tout seul, il peut être gêné. Eviter donc autant que possible d'entraver ses mouvements. En matière de matelas inclinés, il est préconisé de favoriser un plan incliné anti-reflux de 15° pour que bébé ne glisse pas. Pas besoin de le maintenir avec des entraves, sans risquer de gêner ses mouvements.

Cependant, plusieurs degrés d'inclinaison possibles sont disponibles.

### **3.1 L'inclinaison à 15 °**

De la naissance de bébé jusqu'à l'âge ses 2 ans. Sa faible inclinaison réduit les régurgitations et les reflux. Les matelas inclinés à 15 ° peuvent être combinés avec un plan à mémoire de forme qui dispose d'un degré d'inclinaison identique. Un tel plan incliné se place entre le matelas et le drap-housse.

### **3.2 L'inclinaison à 25 °**

Si le degré d'inclinaison augmente, bébé peut se retrouver en situation de glissade pendant son sommeil. C'est pour cela qu'un matelas incliné à 25 ° est généralement composé d'une ceinture de maintien. On peut l'utiliser jusqu'à l'âge de six mois. Ce degré d'inclinaison est particulièrement adapté à un jeune enfant qui montre des signes de régurgitation conséquente.

### **3.3 L'inclinaison à 30 °**

Ce type de matelas et d'angle d'inclinaison est spécifiquement utilisé pour les bébés qui présentent des signes ou des comportements de régurgitations sévères. Une inclinaison aussi importante ne prive pas bébé d'être correctement installé. Les modèles de matelas qui correspondent sont équipés de solutions qui permettent de modifier la hauteur et la largeur du matelas. Une inclinaison à 30° permet de parfaitement dégager les voies respiratoires de bébé. Les plans inclinés qui correspondent sont dotés de harnais qui maintiennent bébé et lui évite l'effet toboggan. Pour les enfants qui souffrent de régurgitations très importantes, il est conseillé de les placer en dessus du drap.

## **4 Comment positionner un bébé dans son lit quand il régurgite ?**

Un plan incliné, cela favorise la digestion de bébé. Mis au lit immédiatement après le biberon, votre enfant peut souffrir de petites régurgitations. C'est un phénomène on ne peut plus connu et normal. Cependant il est aisé d'aider bébé en le réhaussant un petit peu. Un plan incliné anti-reflux d'un matelas permet à sa tête et à ses épaules de se redresser. C'est une position idéale pour une meilleure respiration et qui évite la remontée de lait. Quand bébé est malade, il respire mal et peut ronfler si son nez est encombré. Une position légèrement surélevée est pertinente pour dégager ses bronches et son nez. Un matelas doté d'un plan incliné est une aide efficace pour favoriser des nuits tranquilles.

## **5 Quand utiliser plan incliné pour bébé ?**

Bébé doit généralement être couché à plat et sur le dos. C'est la position la plus sécurisante pour lui, car elle évite les étouffements et la mort subite du nourrisson. L'utilisation d'un matelas qui dispose d'un plan incliné n'est pas forcément recommandée pour tous les nourrissons. De façon générale, il faut laisser bébé dormir à plat et le rehausser quand il en a besoin. En cas de maladie ou si connaît des difficultés de digestion.

## 6 [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](#)
- :: [Le syndrome de la tête plate, les matelas anti plagiocéphalie](#)
- :: [Les lits au sol Montessori](#)
- :: [Les matelas pour les bébés de 0 à 3 ans](#)

[ [LE GUIDE EN LIGNE](#) ]