

# Libérez LES BÉBÉS !

Pour ma motricité...  
Osez la simplicité !

## Un risque de plagiocéphalie\* ou un torticolis a été dépisté chez votre enfant ?

Ce **mémo** vous **accompagnera au quotidien** mais il ne remplace pas les soins éventuels. Les recommandations qui y figurent peuvent être adaptées par les professionnels qui suivent votre enfant.

N'hésitez pas à **demandez conseil** si leur application est difficile !

**Je multiplie  
les temps  
d'éveil à plat  
ventre**  
(20mn/jour  
en cumulé)

**Je limite  
les dispositifs  
contenants**  
(type cosy/transat,  
à 1h30/jour)

**Je fais  
dodo  
sur le dos**

\*plagiocéphalie : syndrome de la tête plate

- À l'éveil, **j'offre à mon enfant la liberté de bouger** en lui proposant régulièrement le tapis d'éveil, en le sollicitant (jeux, sons) vers son côté négligé et en **variant sa position** (ventral, côté). Si arche d'éveil il y a, je le déplace vers son côté défavorisé.
- Je limite tout dispositif contenant** (cosy, transat, coussins divers) aux transports ou à de rares moments, afin de ne pas dépasser 1h30/jour. Je profite du bain pour le laisser bouger librement dans un fond d'eau **sous surveillance**.
- Pendant les repas**, je m'aide du biberon pour attirer sa tête vers son côté négligé, ou je veille à ce que sa tête soit stimulé des deux côtés si je l'allaite.
- Pendant le change**, je lui propose un petit temps à plat ventre, notamment si ses habits s'accrochent par l'arrière.
- Je préfère le **portage à la poussette**, et je laisse si possible le cosy dans la voiture pour les petits déplacements. Je veille à lui proposer de regarder le monde par son côté délaissé.
- La nuit, la règle «**DODO sur le DOS**» ne change pas. J'essaie de lui faire reposer sa tête du côté inhabituel et pour m'aider, si mon enfant est petit, je peux lui surélever la fesse avec un petit doudou ou sa turbulette.

Pour plus d'informations,  
flashez ce QR Code

