



Société Européenne de Recherche  
en Ostéopathie Périnatale & Pédiatrique

## Bébé est arrivé

L'accompagner  
dans son développement  
pour son bien-être au quotidien

Rédigé par une équipe d'ostéopathes certifiés,  
OPP en partenariat avec des pédiatres, orthodontistes,  
psychologues et responsable de crèches

### L'importance de la liberté de mouvement



Lors des phases d'éveil, sous l'œil attentionné de l'adulte, le bébé prendra du plaisir à être au sol sur le dos, plus tard sur le ventre, sur le côté, lui permettant ainsi de bouger librement. Il découvrira d'autres sensations corporelles, bougera sa tête à droite comme à gauche ou apprendra à la déga-ger s'il est à plat ventre. Les premiers mois, ces temps de découvertes lui permettront d'expérimenter les différentes parties de son corps. **Transat et cosy gênent la liberté de mouvement : ils sont à proposer avec grande modération.**



Ces positions l'aideront dans ses capacités motrices futures : amener ses pieds à la bouche ; commencer à se retourner du dos sur le ventre (puis dans l'autre sens) ; trouver du plaisir dans la position à plat ventre (quand il aura un bon appui sur les avant-bras) ; tenir assis, ramper et marcher à quatre pattes (sur un support adéquat : ni glissant, ni froid...). **Le parc réduit les déplacements de bébé.**

**Pour jouer, le sol reste le lieu le mieux adapté à bébé, il peut se retourner, ramper sans risquer de tomber. Allongez-vous à ses côtés, mettez-vous à sa hauteur pour jouer avec lui. Laissez bébé gigoter se retourner, ramper, puis se redresser à son rythme.**

### L'aide de l'ostéopathie

L'inconfort peut être dû à des contractions musculaires trop importantes et/ou à une mobilité articulaire non optimale. Par des mobilisations douces, la prise en charge ostéopathique va contribuer à rétablir la mobilité. Pour connaître les coordonnées d'un ostéopathe certifié en ostéopathie pédiatrique, contactez-nous par mail : [opp.grandpublic@gmail.com](mailto:opp.grandpublic@gmail.com), pour obtenir d'autres informations pratiques rejoignez-nous sur le site [www.seropp.org](http://www.seropp.org)

Les orthopédistes déconseillent d'ailleurs fortement l'usage du you-pala (ou trotteur).

Votre bébé tiendra progressivement sa tête, son dos et trouvera les positions assise puis debout par lui-même.

**Lors de la tétée au sein**, la qualité de la succion est favorisée quand sa tête est soutenue et ses fesses calées, genoux repliés.

**Au biberon**, lové dans les bras, veillez à ce que la tête de bébé ne penche pas vers l'arrière. Penser à alterner votre bras de soutien.

**Au sein comme au biberon**, bébé digérera mieux si ses fesses sont plus basses que sa tête; son bras ne doit pas être bloqué vers l'arrière. Un coussin d'allaitement et un marche-pied améliore souvent le confort de la maman et donc du bébé.



### Quelques idées supplémentaires

**Porter bébé sur la hanche** peut s'avérer pratique. Penser à alterner de côté et à garder l'enroulement de son bassin (votre bras passe devant son épaule)



### Le confort sur la table à langer :

Enrouler le bassin pour changer bébé lui apporte un grand confort.



Quand c'est possible : je soulève les fesses, je maintiens par les genoux et j'enroule les hanches pour mettre les fesses de mon bébé.

Reproduction interdite - Copyrights SEROPP - Creation BLACKFISH