

## ● Posture et bien-être de bébé

L'inconfort et/ou la douleur peuvent s'installer chez votre bébé dès la naissance (suite à une position inadaptée dans le ventre, lors d'un accouchement un peu difficile), et plus tardivement, s'il est mobilisé ou porté sans certaines précautions. Vous allez pouvoir l'aider en adoptant des postures confortables.

À la naissance et pendant les premiers mois, la position semi-fœtale (dos arrondi) est, pour lui, physiologique, très confortable et rassurante puisqu'il était contenu dans votre utérus.

Au quotidien, respecter cette position d'enroulement va permettre à votre bébé de retrouver ses repères, de se sentir sécurisé. Pensez à cela au quotidien lorsque'il est dans vos bras, allongé sur le dos, lorsque vous le changez ou l'habiliez...

## ● Reconnaître l'inconfort de bébé ?

Dans les premiers mois, on remarque des mouvements brusques chez le tout petit. Les plus évidents sont ceux du réflexe de Moro (réflexe d'écartement vif des bras) et le redressement à l'appui sur les pieds (bébé tend les jambes si on le fait reposer sur ses pieds). Il s'agit de réflexes archaïques, normaux et non douloureux mais, qui peuvent gêner votre bébé dans son repos et signifier un inconfort s'ils sont trop vigoureux ou trop fréquents.

Certaines positions évoquent un inconfort musculaire : bébé se cambre, sa tête est toujours tournée du même côté, son menton est en l'air (sa tête en arrière) ; ses bras sont orientés vers l'arrière ou son corps est incurvé d'un côté ; il tète difficilement.

D'autres signes comme les pleurs répétés, le sommeil perturbé, les sursauts laissent à penser que bébé gêne difficilement les inconforts digestifs, les sollicitations sensorielles (bruit, lumière, contact...)

**Un enroulement modéré va aider bébé, et le rassurer. Certains bébés apprécieront, malgré tout, ne pas être trop contenus... Chaque bébé est unique !**

[www.seropp.org](http://www.seropp.org)

## ● Comment pouvez-vous l'aider ?

### Perdre quelques habitudes...

**Soulever bébé par les aisselles** est un geste habituel. Cependant, bébé n'a pas la nuque assez solide pour tenir sa tête qui chute en arrière. Il peut perdre alors son sentiment de sécurité par manque de soutien de ses jambes.



### En prendre d'autres...

**Soutenir les fesses et la tête de votre bébé pour le soulever** est très confortable pour lui (la main soutient son crâne et sa nuque) : ses genoux et hanches sont repliés sur le ventre, son menton est baissé : le dos est un peu arrondi, le bassin enroulé.



**Dans les bras, dos contre votre ventre** ou à plat sur votre avant-bras. Sa tête est calée, son bassin soutenu : ses genoux sont plus hauts que ses fesses. Essayez de lui faire faire son rot dans ce style de position, c'est possible !



Être attentif à ce que ses bras ne restent pas immobilisés vers l'arrière : ce qui sollicite trop les muscles de l'épaule et du dos.

Ou sur le ventre, cela soulage parfois les douleurs digestives... Penser à changer de bras de soutien.



### D'autres postures à éviter

Ne le laisser pas pousser sur ses pieds. **Mettre votre bébé debout** peut retarder l'acquisition de la position assise, étape indispensable pour acquiescir une position debout stable.



### Posé, porté, aimé...

Pour faciliter la communication avec votre bébé, installez-vous confortablement et caler sa tête dans le creux de vos mains : bébé adore regarder votre visage.



Les **transats** doivent être souples tel un hamac (sans planchette ra dissant le dos ou l'assise) ; d'autres supports adaptés existent pour les premiers mois. Le matériel de transport doit être réservé aux sorties. Les « **écharpes de portage** » (demander conseil auprès de professionnels avisés) et le **porte bébé « physiologique »** respectent confort de bébé tant que son visage est bien dégagé du tissu.

### Le laisser aller à son rythme...

On est souvent tenté de mettre bébé en position debout avant que ne le fasse par lui-même. Cette posture va accentuer sa tonicité postérieure, bébé alors se cambre, au risque d'accentuer les troubles digestifs et musculaires existants. Plus tard, au lieu de marcher les pieds à plat, ce qui donne stabilité et sécurité, bébé risque de marcher sur la pointe des pieds.