

## Posture naturelle de bébé

A la naissance et pendant les premiers mois, la **position semi-fœtale (dos arrondi)** est, pour votre bébé, physiologique, très confortable et rassurante puisqu'il était contenu ainsi dans l'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 lorsqu'il est dans vos bras, allongé sur le dos, lorsque vous le changez ou l'habillez...



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.

## Reconnaître l'inconfort de bébé

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 gère difficilement les inconforts digestifs, les sollicitations sensorielles (bruit, lumière, contact..).

## Les bases de portage pour le confort de bébé

- Soulever votre bébé en respectant son enroulement naturel
- Soutenir le bassin enroulé, hanches fléchies
- Veillez à ce que ses deux mains soient devant lui
- Et que sa tête ne penche pas en arrière

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

## Comment pouvez-vous l'aider ?

### Perdre quelques habitudes...

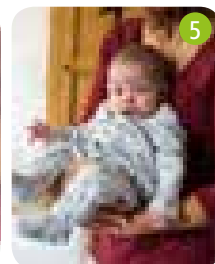
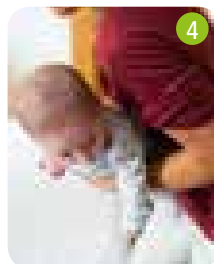
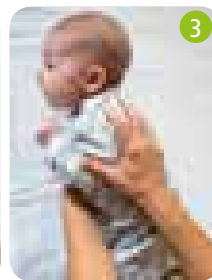
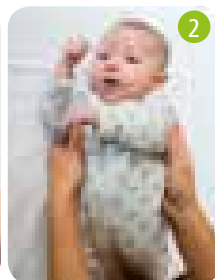
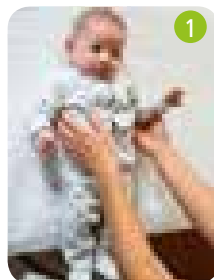
**Soulever bébé par les aisselles** est un geste habituel mais **inconfortable pour lui**. Votre bébé n'a pas la nuque assez solide pour tenir sa tête qui chute en arrière. Il se sentira plus en sécurité avec un soutien du bassin.



### En prendre d'autres...

#### Soulever en enroulant

**Dans les bras**, la position dos contre votre ventre peut soulager l'inconfort dû aux gaz : sa tête est calée, son bassin soutenu, ses genoux sont plus hauts que ses fesses.

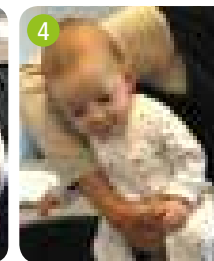
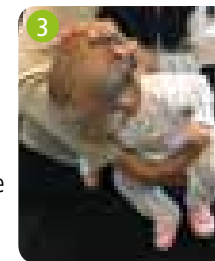
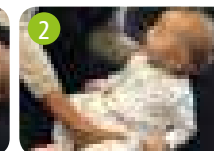
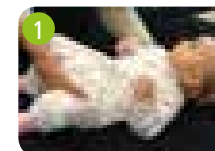


Copyright SEROPP

### Porter sur la hanche

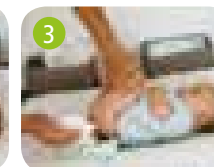
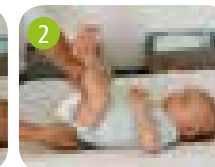
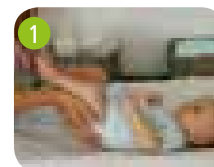
Cette position respecte l'enroulement et **soulage souvent les douleurs digestives**.

Penser à changer de bras de soutien. Essayez de lui faire faire son rot dans ce type de position, c'est plutôt efficace !



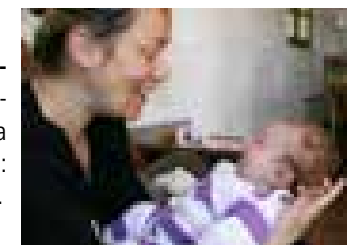
### Le confort sur la table à langer

**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 nettoyer les fesses de mon bébé.



### Posé, porté, aimé...

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

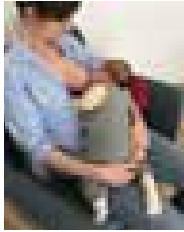


Un enroulement modéré avec soutien de la tête et des fesses aidera bébé et le rassurera. Certains bébés apprécieront, malgré tout, ne pas être trop contenus... Chaque bébé est unique !

## Les repas

**Au sein**, la bonne position est celle qui convient à la mère et au bébé, permettant une tétée efficace et non douloureuse.

**Au biberon**, la position de bébé doit être redressée avec ses mains devant lui, le biberon le plus horizontal possible. Penser à alterner votre bras de soutien.



## Le laisser aller à son rythme...

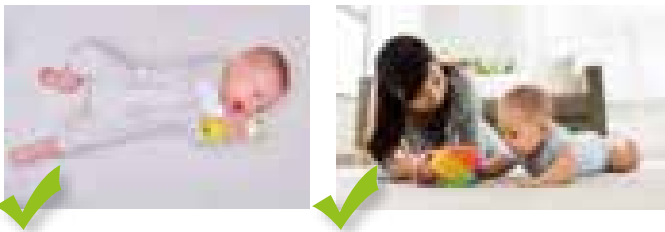
Mettre votre bébé debout peut retarder l'acquisition de la position assise stable. Ne le laissez pas pousser sur ses pieds ni tendre les jambes.

Les youpala (trotteur), ou harnais sauteur, risquent de gêner le développement de votre bébé : désorientation spatiale, marche sur la pointe des pieds, accidents...



## L'importance de la liberté de mouvement

Bébé a besoin d'espace libre autour de lui pour découvrir et expérimenter : au sol, sur un tapis mi-ferme, en variant les positions (dos, ventre, côtés) avec des jouets posés au sol de part et d'autre de lui.



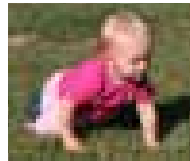
Certains éléments de puériculture trop limitant physiquement ou visuellement risquent de favoriser les déformations crâniennes, de gêner les expériences de déplacement. Ils sont à utiliser en cas de grande nécessité pour les parents. **Les transats doivent être souples** tel un hamac (sans planchette raidissant le dos ou l'assise). Les cosy sont réservés aux déplacements en voiture.



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.



**Des positions variées** l'aideront dans ses capacités motrices futures : trouver du plaisir dans la position à plat ventre (avec un bon appui sur les avant-bras), commencer à se retourner, amener ses pieds à la bouche, ramper puis marcher à quatre pattes, tenir assis, se redresser, marcher.



## 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 et précises, la prise en charge ostéopathique va contribuer à rétablir la mobilité.

Consultez notre site Internet [www.seropp.org](http://www.seropp.org) pour :

- trouver un ostéopathe certifié en ostéopathie périnatale et pédiatrique (rubrique annuelle)
- télécharger des fiches conseils (prévention des déformations crâniennes, le sommeil, les écrans...)



## Bébé est arrivé !

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