



## La prévention de la tête plate chez les bébés qui dorment sur le dos

La plupart des parents savent que le moyen le plus sûr de coucher leur bébé, c'est de le placer sur le dos. Les bébés qui dorment sur le dos risquent beaucoup moins de mourir de la mort subite du nourrisson (MSN).

Les bébés qui dorment toujours la tête tournée du même côté peuvent se retrouver avec des zones aplaties. Voici comment éviter cette situation.

### **QU'EST-CE QUE LA MSN?**

La MSN se produit lorsqu'un bébé meurt subitement, de manière inattendue, sans raison claire, même après une enquête. Les bébés qui meurent de la MSN ont généralement moins d'un an. La MSN est parfois appelée mort au berceau.

### **POURQUOI DES ZONES DE LA TÊTE DE CERTAINS ENFANTS S'APLATIT-ELLE?**

Le crâne des bébés est très mou, et les os peuvent s'aplatir sous la pression. Les muscles du cou des bébés sont également faibles. C'est pourquoi les bébés ont tendance à tourner la tête sur le côté lorsqu'ils sont placés sur le dos.

Si la tête des bébés est toujours appuyée du même côté, elle peut s'aplatir. C'est ce qu'on appelle la tête plate. Le terme médical de ce phénomène est plagiocéphalie positionnelle.

Un léger aplatissement disparaît de lui-même. Un aplatissement plus prononcé peut être permanent, mais il ne nuira ni au cerveau ni au développement de votre bébé.

### **EST-IL POSSIBLE DE PRÉVENIR LA TÊTE PLATE?**

Oui. Un moyen simple de prévenir la tête plate consiste à changer la position de la tête de votre enfant tous les jours.

Parce que les bébés aiment regarder des choses intéressantes, ils ont tendance à tourner la tête vers la chambre plutôt que vers le mur. Ils peuvent ainsi vous voir aller et venir.

Voici comment modifier la position de la tête de votre bébé tout en lui offrant le même champ de vision :

- Un jour, placez la tête de votre bébé à la tête de la couchette.
- Le lendemain, placez sa tête au pied de la couchette.
- Chaque jour, alternez l'orientation de votre bébé dans sa couchette.
- Assurez-vous qu'il regarde toujours vers la chambre et non vers le mur.

Vous pouvez aussi installer un mobile du côté de la couchette orienté vers la porte de la chambre pour inciter votre bébé à regarder dans cette direction.

### **QUE PUIS-JE FAIRE D'AUTRE POUR ÉVITER QUE MON ENFANT AIT LA TÊTE PLATE?**

Pendant leur période d'éveil, les bébés devraient toujours passer un certain temps sur le ventre, sous supervision, et ce plusieurs fois par jour.

Non seulement la période passée sur le ventre évitera la formation d'une zone plate sur la tête, mais elle est importante pour le développement de votre bébé.

## L'AVIS DU MÉDECIN : CONSEILS À L'INTENTION DES PARENTS ET DES SOIGNANTS



Si votre bébé présente tout de même une zone plate sur la tête, consultez votre pédiatre ou votre médecin de famille.

### QUE PUIS-JE FAIRE D'AUTRE POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE MSN?

La mesure la plus importante à adopter pour réduire le risque de MSN consiste à placer votre bébé sur le dos pour dormir. Vous devriez également :

- vous assurer que personne ne fume en présence de votre bébé,
- éviter de trop habiller ou de trop couvrir votre bébé,
- allaiter votre bébé, car l'allaitement offre peut-être une certaine protection contre la MSN.

### RENSEIGNEMENTS :

- Santé Canada : <[www.hc-sc.gc.ca/hppb/enfance-jeunesse/cyfh/sids/index-f.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/enfance-jeunesse/cyfh/sids/index-f.htm)>
- La fondation canadienne pour l'étude de la mortalité infantile (en anglais) : <[www.sidscanada.org](http://www.sidscanada.org)>
- Soins de nos enfants (Société canadienne de pédiatrie) : <[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)>

*Le texte précédent a été conçu par la Société canadienne de pédiatrie, en collaboration avec La fondation canadienne pour l'étude de la mortalité infantile, L'Institut canadien de la santé infantile et Santé Canada.*

---

Ces renseignements ne devraient pas remplacer les soins et les conseils médicaux de votre médecin. Ce dernier peut recommander des variations au traitement tenant compte de la situation et de l'état de votre enfant.

**Cette information peut être reproduite sans permission et partagée avec les patients et leur famille.  
Elle est aussi disponible dans Internet, à [www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca).**

**Société canadienne de pédiatrie, 2204, chemin Walkley, bureau 100, Ottawa (Ontario) K1G 4G8,  
téléphone : 613-526-9397, télécopieur : 613-526-3332**