

# JE DORS SUR LE DOS !

## C'est la nouvelle mode ?

Non, cette recommandation s'appuie sur de très nombreuses études, depuis 1990 surtout, qui ont prouvé que dormir sur le dos offre le maximum de sécurité au bébé vis à vis du risque de Mort Subite du Nourrisson.

## Sur le dos, son crâne s'aplatit

Cela s'appelle une plagiocéphalie.

On peut l'éviter en incitant le bébé à tourner la tête d'un côté ou de l'autre (avec un mobile) et en le faisant jouer sur le ventre très tôt et souvent dans la journée.

## Pourquoi pas sur le côté ?

C'est une position instable : si bébé bouge, il peut se retrouver sur le ventre. Les moyens de contention sont dangereux car ils entravent le bébé et ne leissent pas libre de ses mouvements.

## Il paraît mieux sur le ventre

Certains bébés qui ont des coliques sont plus confortables pour s'endormir sur le ventre : on peut alors les endormir dans les bras puis les recoucher doucement ... les coliques disparaissent normalement vers 2-3 mois. Si l'enfant paraît avoir un reflux douloureux, en parler avec son pédiatre.

## Pourquoi le faire jouer sur le ventre ?

Quand il est éveillé, il peut être mis sur le ventre pour s'habituer à se débrouiller dans cette position lorsqu'il se retournera tout seul. Et cela diminue la déformation du crâne en soulageant les appuis.

## Et s'il regurgite ?

Lorsque l'enfant régurgite, un réflexe naturel l'empêche d'inhaler ce qu'il recrache.

D'autre part, lorsqu'il dort sur le dos, la tête du bébé se tourne sur le côté, à droite ou à gauche.

## Et s'il se retourne tout seul dans son lit ?

C'est qu'il grandit, il faut le laisser faire.

A cette période, il faut être encore plus vigilant sur la qualité de la literie.

## Et s'il fait plus de 18-20°C ?

Il faut bien le découvrir, un simple body peut suffire en plein été.