



# Prévenir la tête plate chez bébé

Mini-guide simple pour parents bien informés

# Copyright et mentions légales

Copyright © 2025 - Sophie Antille

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, stockée dans un système de recherche ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit – électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre – sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Ce guide est un ouvrage à visée informatif et pédagogique. Les conseils et usages décrits sont issus de pratiques naturelles et de traditions populaires, complétés par des recherches modernes, et ne remplacent en aucun cas un avis médical, vétérinaire ou pharmaceutique.

Pour toute pathologie grave, persistante, ou en cas de doute, consultez toujours un professionnel de santé ou vétérinaire qualifié. L'auteur décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des conseils proposés dans ce livre.

Les soins naturels doivent toujours être utilisés avec discernement, respect et bon sens, en tenant compte des spécificités individuelles (âge, état de santé, traitements en cours, allergies potentielles...).

# Pourquoi certains bébés développent une "tête plate" ?

La **plagiocéphalie positionnelle** touche de nombreux bébés entre 1 et 3 mois. Comprendre ses causes nous aide à la prévenir.



## Qu'est-ce que la plagiocéphalie ?

La plagiocéphalie positionnelle, c'est un **aplatissement visible d'un côté ou à l'arrière du crâne de bébé**. Elle apparaît souvent **entre 1 et 3 mois**, quand bébé dort longtemps dans la même position.



## Pourquoi cela arrive-t-il ?

À la naissance, la tête de bébé représente environ un tiers de son poids total. Elle est lourde par rapport à son corps, et son cou est encore trop faible pour la maintenir activement.



## Le principe mécanique

Si une petite zone de l'arrière du crâne est déjà un peu aplatie, bébé y revient naturellement : c'est plus stable, plus confortable. Mais en se posant toujours au même endroit, la déformation peut s'aggraver rapidement.

🍅 Imagine une tomate bien ronde : elle roule.

Coupe juste un petit côté... elle ne roule plus.

C'est pareil pour la tête de bébé.

# Comment grandit le crâne de bébé ?

Le crâne d'un nourrisson est composé de plusieurs plaques osseuses non soudées, ce qui permet au cerveau de grandir... mais rend le crâne très malléable.

La croissance est rapide au début, puis ralentit progressivement :

Âge de bébé	Croissance approximative du périmètre crânien
1er mois	+2 cm
2e mois	+2 cm
3e mois	+1 cm
4e mois	+0,5 à 1 cm
Jusqu'à 12 mois	+0,3 à 0,5 cm/mois environ

 Le crâne grandit **SURTOUT** pendant le sommeil profond.

Mais si une même zone est constamment en appui contre le matelas, elle ne peut pas croître normalement. Le crâne se développe donc autour... la zone plate reste plate, et les bords deviennent plus saillants.



# Faut-il consulter un professionnel ?



## Quand consulter

**A chaque accouchement,** même après un accouchement sans problème.



## Comment ça aide

Un spécialiste pour bébé peut voir les tensions cachées et aider à les relâcher.



## Meilleur moment

 Idéalement **dans les premiers jours**. Plus le traitement est précoce, moindre sont les conséquences d'un mauvais positionnement in-utéro, d'un accouchement provoqué, forceps, etc..

# Pourquoi consulter un spécialiste pour bébé ?

Un thérapeute spécialisé en pédiatrie (ostéopathe, thérapeute crânien, ou autre professionnel formé) peut jouer un rôle clé dans le bon développement postural de votre enfant, même après un accouchement apparemment "sans souci".

Voici ce qu'il peut faire pour votre bébé :

## Repérer les tensions invisibles

Il peut identifier des **restrictions ou asymétries** qui limitent les mouvements naturels de la tête et du cou, et qui peuvent favoriser l'apparition d'une plagiocéphalie (tête plate).

## Détendre le corps après l'accouchement

Même un accouchement dit "normal" peut entraîner des **compressions au niveau du crâne, du bassin ou du thorax**. Le thérapeute aide à relâcher ces zones par des techniques douces, sans douleur.

## Vous apprendre des gestes simples et adaptés

Il vous montre comment manipuler, porter, mobiliser et stimuler votre bébé **au quotidien**, avec des gestes faciles à refaire à la maison.

## Travailler sur l'ensemble du corps

Son action ne se limite pas à la tête : il agit aussi sur la **colonne vertébrale, le diaphragme, les membres et les appuis**, afin de soutenir une croissance globale harmonieuse et prévenir les déséquilibres.

# Le bon geste quotidien : le portage ventral sur l'avant-bras



## Pourquoi le portage ventral ?

Porter bébé sur le ventre, bien soutenu sur votre avant-bras, est un excellent moyen de :

- stimuler sa musculature du dos et de la nuque,
- favoriser son développement postural,
- et prévenir l'apparition de la plagiocéphalie.



## La technique (si vous êtes droitier)

1. Bébé est couché sur le dos, à plat.
2. Posez votre main droite sur son thorax pour le sécuriser.
3. Avec la main gauche, tournez-le doucement sur le côté, puis sur le ventre (sur votre avant-bras droit).
4. Une fois sur le ventre, soulevez-le en le glissant sur votre avant-bras gauche.
5. Sa poitrine repose sur votre bras, sa tête est proche de votre coude, bien soutenue.



## Les bienfaits du mouvement

Rien que le fait de le faire rouler ainsi l'oblige à activer ses muscles profonds, même tout petit.

C'est simple, doux, et très efficace pour son développement et pour prévenir la tête plate.

# Petit exercice en plus : le massage qui aide bébé à se redresser

## Position initiale

Quand bébé est sur le ventre, éveillé et calme.

## Mouvement de massage

Avec une pression douce mais présente, massez avec la paume de la main, de haut en bas de la colonne. (la main descend simplement fermement le long de la colonne et on recommence depuis le haut). Vous verrez que bébé aura envie de lever la tête tout seul..

### Ce massage stimule :

- la chaîne musculaire postérieure (nuque, dos, bassin),
- le système digestif (soulage les tensions, gaz, coliques),
- et encourage bébé à relever la tête.

Un petit geste simple... aux effets très puissants.

## Placement des mains

Posez votre paume bien à plat sur son dos, en dessous des cervicales.

## Rythme adapté

Accompagnez le mouvement comme une vague, lentement. Répétez ce mouvement plusieurs fois de suite. arrêtez si vous voyez des signes d'inconfort de votre bébé.

# Pour aller plus loin : des webinaires clairs et essentiels



## Découvre nos webinaires

🍼 Tu veux mieux comprendre ton bébé dès ses premiers jours ?

Découvre les replays des webinaires "**Les secrets de l'allaitement & le langage silencieux des bébés**". Parce qu'un parent bien informé, c'est un bébé bien accompagné. ❤️

📍 À voir sur : [humanscloud.org](https://humanscloud.org)  
Sous l'onglet "Formations".



## Pour tous les parents

✅ Adapté à tous les parents, même sans aucune formation.

✅ À regarder avant la naissance ou dans les premières semaines de bébé.



## Ce que tu apprendras

- Les signaux invisibles que bébé t'envoie,
- Ce qu'il essaie de dire avec son corps,
- Et comment l'allaitement s'inscrit naturellement dans tout ça.

# En résumé :



La tête de bébé est lourde, et le crâne très souple au début.



Une pression prolongée sur une même zone peut ralentir la croissance locale.



Il est important de varier les positions, de stimuler les muscles du dos, et de consulter un thérapeute pédiatrique.



Le portage ventral et les gestes simples quotidiens font une vraie différence.



Ce guide est offert gratuitement par HumansCloud.

Si tu l'as trouvé utile, partage simplement ce lien avec d'autres parents :



[www.humanscloud.org](http://www.humanscloud.org) (Rubrique "Formation")