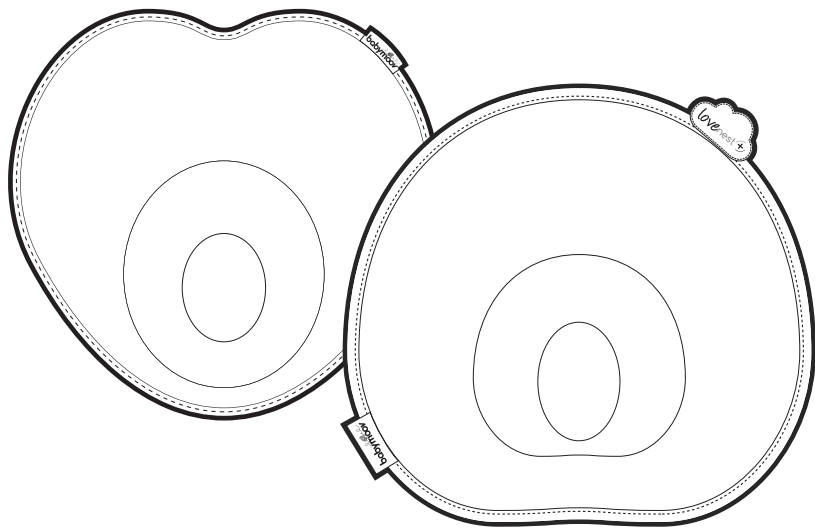




  
**babymoov**<sup>®</sup>  
with mums



## Lovenest - Lovenest <sup>+</sup>

fresh

Conseils d'utilisation pour le couchage du bébé • Advice on baby's sleeping arrangements  
Ratschläge zum Schlafen legen Ihres Babys • Tips met betrekking tot het leggen van baby's in de wieg  
Consejos sobre la cama del bebé • Conselhos para deitar o bebé • Consigli per il riposo del bebè  
Pokyny pro ukládání dítěte • Советы для укладки малыша • Tanácsok a kisbaba fektetéséhez  
Sfaturi pentru culcarea bebelusului • Porady dotyczące układania dziecka • Råd angående Babys seng  
نصائح الاستخدام لتنويم الرضيع

Babymoov  
Parc Industriel des Gravanches  
16, rue Jacqueline Auriol  
63051 Clermont-Ferrand cedex 2 - France  
[www.babymoov.com](http://www.babymoov.com)

Hotline (only for France) :  
04 73 28 37 37



**La plagiocéphalie positionnelle ou "tête plate" est fréquente depuis que bébé dort sur le dos. Le crâne très malléable de bébé peut se déformer sous l'influence de son propre poids. Il faut s'efforcer dès la naissance de faire varier les points d'appui de la tête.**

## **Comment y parvenir ?**

### **1. Observez son sommeil**

Si sa tête est alternativement tournée d'un côté ou de l'autre, il n'y a pas de problème. Si sa tête est toujours tournée du même côté, aidez-le à la maintenir de l'autre sans pour autant l'installer sur le côté. Si vous n'y arrivez pas, parlez-en précocement à votre pédiatre. En effet, la difficulté de tourner la tête des 2 côtés peut traduire l'existence d'un torticolis qui en l'absence de traitement augmente les risques de plagiocéphalie posturale.

### **2. Changez de position au réveil**

Lorsque bébé est réveillé, privilégiez la position sur le ventre qui supprime tout appui sur l'arrière du crâne et lui permet en outre d'acquiescer plus vite un bon tonus. Au besoin, dans les premiers jours aidez-le à se soutenir en passant une main sous son thorax pour qu'il apprenne à pousser sur les bras.

Portez le souvent dans cette même position qui est par ailleurs très confortable pour lui.

### **Pour l'aider, susciter son intérêt**

Dans tous les cas qu'il s'agisse d'aider

bébé à maintenir la position sur le ventre ou la tête d'un côté, on peut s'aider de son intérêt et de son plaisir à regarder. Bébé fixe du regard dès la naissance et tourne la tête pour suivre une cible contrastée. Présentez lui des objets accrochés aux barreaux du lit (et non dans le lit) et disposez le lit de telle manière à ce que la lumière arrive du côté souhaité. N'oubliez pas que votre regard est le plus jubilatoire et le plus stimulant des objets à voir.

### **Pour son confort et son bien-être**

- Evitez les positions demi assises prolongées en coques rigides.
- La température de la chambre doit être de 19 °C sans tabac.
- Le bébé doit dormir sans couverture ni couette.

**Positional plagiocephalia or “flat head” is frequent when the baby sleeps on his back. The malleable cranium of the baby may get misshaped under the influence of its own weight. One must try, ever since birth, to ensure the points of support of the head change frequently.**

### **How to achieve this?**

#### **1. Watch the way he sleeps**

If he turns his head alternatively one way and then the other there is no risk of any problem. If his head should be turned always towards the same side, help baby to maintain his head towards the other side, without however turning the baby on that side. If you do not manage to obtain this, talk about it as early as possible to your paediatrician. In fact, a difficulty in turning his head both ways may be an indication of a stiff neck, which, in the absence of treatment increases the risks of postural plagiocephalia.

#### **2. Change his position when awake**

When baby is awake, favour positioning him on his belly, which eliminates all support for the head, which in addition will allow him to acquire a good muscular tone. Since the very first days, help him to hold itself by slipping a hand under his thorax, so that he learns to push with his arms. Carry him often in this same position, which is furthermore most comfortable for baby.

### **To help baby, wake his interest**

In all cases where it should be required to help baby maintain his position on his belly, or head on one side, one can take advantage of his interest and pleasure in watching. Baby stares ever since birth and turns his head to follow a vivid target. Show him attractive objects hanging from the palling of the cradle (not inside the cradle) and position the cradle so that light arrives from the desired side. Do not forget that the view of yourself is the most stimulating and joyful sight for baby.

### **For his comfort and well being**

- Avoid half-seated position in rigid shells.
- Room temperature must be of 19°C without tobacco smell.
- Baby must sleep without either blanket or bedcover.

**Die haltungsbedingte Plagiozephalie oder der “abgeplattete Hinterkopf” tritt häufig auf, seitdem Babys auf dem Rücken schlafen. Der sehr weiche Babyschädel kann sich unter dem Einfluss des Schädeleigengewichtes sehr leicht verformen. Daher ist es wichtig, von Geburt an auf wechselnde Auflagepunkte des Kopfes zu achten.**

**Wie kann man das erreichen?**

### **1. Beobachten Sie Ihr Baby, wenn es schläft**

Dreht es den Kopf abwechselnd zur einen und zur anderen Seite, ist alles in Ordnung. Dreht es den Kopf immer zur gleichen Seite, helfen Sie ihm, den Kopf auch zur anderen Seite zu drehen, ohne dass es jedoch dabei auf der Seite liegt. Wenn Ihre Bemühungen ohne Erfolg bleiben, sprechen Sie frühzeitig mit einem Kinderarzt. Wenn Ihr Baby Schwierigkeiten hat, den Kopf zu beiden Seiten zu drehen, kann das Ausdruck eines Schiefhalses sein, der, wenn er nicht behandelt wird, die Gefahr einer haltungsbedingten Plagiozephalie erhöht.

### **2. Wechseln Sie die Lage des Babys, wenn es wach ist**

Legen Sie Ihr Baby vorzugsweise auf den Bauch, wenn es wach ist. Damit wird jeder Druck auf den Hinterkopf vermieden und es kann schneller eine gute Körperspannung entwickeln. Falls erforderlich, können Sie ihm zunächst dadurch helfen, dass Sie eine Hand unter den Oberkörper führen, damit das Baby lernt, sich mit den Armen abzustützen. Tragen Sie Ihr Baby häufig in dieser ihm im

Übrigen sehr angenehmen Lage.

### **Helfen Sie Ihrem Baby, stimulieren Sie sein Interesse**

Ganz gleich, ob es darum geht, dem Baby zu helfen, die Bauchlage beizubehalten oder den Kopf auf einer Seite zu belassen, können Sie dabei sein Interesse und seine Freude, Dinge zu betrachten ausnutzen. Ihr Baby fixiert den Blick von Geburt an und dreht seinen Kopf, um ein kontrastierendes Ziel zu verfolgen. Hängen Sie ihm Dinge an die Gitterstäbe des Betts (legen Sie sie aber nicht ins Bett) und stellen Sie das Bett so auf, dass das Licht von der gewünschten Seite einfällt. Vergessen Sie dabei nicht, dass Ihr Baby sich am meisten über Augenkontakt mit Ihnen freut und dieser es am stärksten stimuliert.

### **Für seinen Komfort und sein Wohl**

- Vermeiden Sie längeres Halbsitzen in festen Sitzschalen.
- Die Zimmertemperatur sollte bei 19°C liegen, die Luft frei von Tabak sein.
- Das Baby soll ohne Bettdecke oder Daunendecke schlafen.

**Dr. Manuel Maidenberg**

Sinds het aangeraden is baby op zijn rug te laten slapen, komen er steeds meer “platte hoofdjes” voor. Het schedeltje van de baby is nog zacht en “kneedbaar” en kan vervormen door de druk door het hoofdje zelf uitgeoefend. Om die reden is het aangeraden ervoor te zorgen dat de steunpunten van het hoofdje worden afgewisseld vanaf de geboorte.

### Maar hoe ?

#### 1. Observeer het kleintje als hij slaapt

Als hij zijn hoofdje beurtelings van de ene naar de andere kant draait tijdens het slapen, is er geen probleem. Als hij altijd met zijn hoofdje in dezelfde richting slaapt, kunt u hem helpen het naar de andere kant toe te draaien zonder hem op zijn zij te leggen. Lukt dit niet, dan moet u dit aan de kinderarts voorleggen. De kans bestaat inderdaad dat indien hij moeite heeft zijn hoofdje naar beide kanten toe te draaien, hij wat men noemt een scheef halsje heeft en als men dit niet behandelt wordt het risico van een plat hoofdje aanzienlijk verhoogd.

#### 2. Als hij wakker is, kunt u hem in een andere houding leggen of zetten

Als de baby wakker is, is het beter hem op zijn buikje te leggen, op deze manier wordt er geen druk meer uitgeoefend op de achterkant van het schedeltje en stimuleert u zijn tonus. In het begin kunt u hem zonodig iets helpen door hem met een hand onder de borst te steunen, op deze manier leert hij hoe hij zich met zijn armpjes omhoog kan drukken. Draag hem ook zo vaak mogelijk in deze houding die

bovendien voor hem ook nog heel comfortabel is.

#### Stimuleer hem door zijn interesse op te wekken

In ieder geval, of u nu de baby wilt helpen de juiste houding op zijn buikje aan te nemen of bij het draaien van zijn hoofdje naar één kant, kunt u hem stimuleren naar iets te kijken. Meteen vanaf de geboorte is het het kleintje geïntrigeerd door voorwerpen met contrasterende kleuren en zal hij deze met de ogen volgen als zij worden verplaatst. Hang voorwerpen aan de spijltjes van zijn bed (niet in het bedje zelf) en plaats het bedje zodanig dat het licht vanuit de gewenste hoek erin valt. En vergeet niet dat uw blik voor hem de allermooiste en allerbeste stimulatie is !

#### Voor zijn comfort en welzijn

- Vermijd langdurige halfzittende houdingen in harde kuipen.
- De temperatuur in zijn kamer moet 19°C bedragen, er mag niet gerookt worden.
- Baby moet zonder deken of dekbed slapen.

**La plagiocefalia posicional o “cabeza aplastada” es frecuente desde que el bebé duerme sobre la espalda. El cráneo del bebé, muy maleable, se puede deformar bajo la influencia de su propio peso. Es importante procurar variar los puntos de apoyo de la cabeza desde el nacimiento.**

### **¿Cómo conseguirlo?**

#### **1. Observe al bebé mientras duerme**

Si gira la cabeza alternativamente a un lado y a otro, no hay problema. Si tiene la cabeza girada siempre hacia el mismo lado, ayúdele a mantenerla en el otro lado, sin por ello colocarla hacia ese lado. Si no lo consigue, hable cuanto antes con su pediatra. En efecto, la dificultad de girar la cabeza a ambos lados puede significar la existencia de una tortícolis que, si no se trata bien, aumenta los riesgos de plagiocefalia postural.

#### **2. Cambie de posición al bebé cuando se despierte**

Cuando el bebé esté despierto, procure colocarlo sobre el vientre para evitar que se apoye sobre la parte posterior del cráneo y permitirle adquirir un buen tono lo antes posible. Si fuera necesario, durante los primeros días, ayúdele a aguantarse pasando una mano por debajo de su tórax para que aprenda a impulsarse con los brazos. Colóquelo a menudo en esta posición, que además es muy cómoda para él.

#### **Para ayudarle, despierte su interés**

En cualquier caso, tanto si se trata de ayudar al bebé a mantener la posición sobre el vientre como la cabeza a un lado, puede recurrir a su interés y a su placer en observar. Desde que nace, el bebé fija la mirada y gira la cabeza para observar un blanco contrastado. Muéstrole objetos clavados a los barrotes de la cuna (y no dentro de la cuna) y coloque la cuna de modo que la luz llegue por el lado deseado. No olvide que su mirada es el objeto más placentero y más estimulante que puede ver su bebé.

#### **Para su comodidad y su bienestar**

- Evite las posiciones medio sentado durante mucho tiempo en estructuras rígidas.
- La temperatura de la habitación debe ser de 19° C sin tabaco.
- El bebé debe dormir sin manta ni edredón.

**A plagiocefalia de postura ou “cabeça chata” é frequente quando o bebé dorme de costas. O crânio muito maleável do bebé pode sofrer deformação sob a influência do seu próprio peso. Portanto, é preciso haver o cuidado de mudar os pontos de apoio da cabeça.**

## **Como fazer**

### **1. Observe o sono do bebé**

Se a cabeça virar a cabeça alternadamente para um lado e para o outro, não há problemas. Se a cabeça estiver sempre virada para o mesmo lado, ajude-o a mantê-la no outro lado, mas sem que para isso se instale ao lado. Se não conseguir, deverá aconselhar-se com o seu pediatra. De facto, a dificuldade de virar a cabeça para os 2 lados pode revelar a existência de um torcicolo que, se não for tratado, aumenta os riscos de plagiocefalia de postura.

### **2. Mude as posições durante o sono**

Quando o bebé estiver acordado, dê preferência à posição de barriga para baixo, o que suprime todo e qualquer apoio sobre a parte posterior do crânio e permite que o bebé adquira uma boa tonicidade mais rapidamente. Se necessário, nos primeiros dias ajude-o a manter-se, passando a sua mão por baixo do tórax para que ele aprenda a esticar os braços. Traga-o frequentemente nessa mesma posição que, além do mais, é muito confortável para ele.

### **Para o ajudar, suscite-lhe o interesse**

Sempre que seja preciso ajudar o bebé a manter a posição de barriga para baixo ou com a cabeça para um lado, é possível recorrer ao interesse do bebé e ao prazer que ele tem em olhar. O bebé fixa o olhar desde que nasce e roda a cabeça para seguir um alvo contrastante. Mostre-lhe objectos presos às barras da cama (e não na cama) e coloque a cama de tal forma que a luz venha do lado pretendido. Não se esqueça de que o seu olhar é o mais interessante e estimulante dos objectos que podem ser vistos.

### **Para o seu conforto e bem-estar**

- Evite as posições meio sentadas prolongadas em assentos rígidos.
- A temperatura do quarto deve ser de 19° C sem tabaco.
- O bebé deve dormir sem cobertura nem colchão de penas.

**La plagiocefalia posizionale o "testa piatta" é frequente a partire da quando il neonato comincia a dormire sulla schiena. Il cranio molto malleabile del neonato può deformarsi sotto l'incidenza del suo stesso peso. Bisogna perciò sforzarsi, sin dalla nascita, di far variare al neonato i punti d'appoggio della nuca.**

### **Come riuscirci?**

#### **1. Osservate il suo sonno**

Se la testa é alternativamente girata da una parte e dall'altra non c'è problema. Se la testa é sempre girata dalla stessa parte aiutatelo a mantenerla dall'altra senza però per questo installarlo sul fianco. Se non ci riuscite, parlatene subito al vostro pediatra. Infatti, la difficoltà a girare la testa dalle 2 parti può significare l'esistenza di un torcicollo che, se non é trattato a tempo, può aumentare i rischi di plagiocefalia posizionale.

#### **2. Cambiate la sua posizione al risveglio**

Quando il neonato si sveglia privilegiate la posizione sul ventre, che sopprime ogni appoggio sul retro della nuca e gli permette inoltre di riacquistare più velocemente la sua energia. Se ce n'è bisogno, durante i primi giorni aiutatelo a sostenersi passandogli una mano sotto il torace, affinché impari a spingere sulle braccia. Mettetelo spesso in questa posizione, che é d'altronde molto comoda per lui.

#### **Per aiutarlo, sollecitate il suo interesse**

In ogni caso, sia che si tratti d'aiutare il neonato a mantenere la posizione sul

ventre o la testa da un lato, potete servirvi del suo interesse e del suo piacere a guardare. Sin dalla nascita, il neonato fissa lo sguardo e gira la testa per seguire una forma contrastata.

Mostrategli degli oggetti appesi alle traverse del letto (e non nel letto) e disponete il letto in maniera tale che la luce arrivi dal lato desiderato.

Non dimenticatevi che il vostro sguardo é il più divertente e stimolante degli oggetti da guardare.

#### **Per il suo confort e benessere**

- Evitate le posizioni prolungate in postura "mezzo seduto" in una baby coque troppo rigida.
- La temperatura della camera deve essere di 19°C senza odore di tabacco.
- Il neonato deve dormire senza coperte né piumoni.



«K plagiocefalii neboli polohové deformitě hlavičky zvané « zploštělá hlavička » dochází často u dětí, které spí na zádech. Poddajná dětská lebka se může zdeformovat vlivem vlastní váhy. Již od prvních dnů děťátka je nutno měnit polohu a předcházet jednostrannému zatížení hlavičky.

## Jak na to?

### 1. Pozorujte děťátko ve spánku

Pokud je hlavička střídavě otočena na jednu i na druhou stranu, je vše v pořádku. Pokud je hlavička otočena stále na jednu stranu, pomozte děťátku udržet hlavičku i na druhé straně, aniž byste jej museli položit na bok. Pokud se vám to nepodaří, promluvte si o tom bez prodlení s dětským lékařem. Obtížné otočení hlavičky z jedné strany má druhou může být způsobeno torticollis, které v případě neléčení znásobí riziko polohové deformity.

### 2. Změňte polohu při probuzení

Když děťátko nespí, pokládejte jej na břicho. V této poloze není nutné opření o týlní část hlavičky a děťátko v této poloze aktivuje svalový tonus ramen, krku a zad. Zpočátku můžete podsunout ruku pod hrudníček a pomoci děťátku opřít se o ručičky. Noste jej často v poloze na břišku, je pro něj velmi pohodlná.

### Podněcujte zájem děťátka

K udržení děťátka v poloze na břišku nebo hlavičky na jedné straně využijte zájem i radost děťátka pozorovat předměty. Pohled kojence je již od narození směřován

na kontrastní body. Zavěste drobné hračky na boční přičky postýlky (ne do postýlky) a umístěte postýlku tak, aby světlo přicházelo ze strany, na kterou má být otočena hlavička. Nezapomínejte, že nejlepší stimulací pro miminko je váš láskyplný pohled.

### Pro pohodlí a zdraví děťátka

- Dlouhodobé pozice v polosedě v dětských sedačkách zvyšují riziko deformity.
- Teplotu pokoje udržujte na 19 °C a bez tabákového kouře.
- Děťátko nechte spát bez pokrývky nebo deky.

**Позиционная плагиоцефалия или "плоская голова" часто встречается у детей, которые спят на спине. Череп ребенка очень гибкий и может деформироваться под тяжестью собственного веса. Надо стараться с рождения менять места опоры головы.**

## **Как можно этого добиться ?**

### **1. Наблюдайте за тем как он спит**

Если его головка поочередно повернута то в одну, то в другую сторону, проблем не будет. Если его головка постоянно повернута только в одну сторону, помогите малышу повернуть ее на другую сторону, но не поворачивая его самого на бок. Если у вас это не получается, посоветуйтесь с вашим педиатром. Затруднение поворачивать головку в 2 стороны может обозначать присутствие ревматических болей в шее и при отсутствии лечения может увеличить риски постуральной плагиоцефалии.

### **2. Поменяйте положение при пробуждении**

Когда малыш просыпается, положите его на животик, таким образом ни что не надавливает на заднюю часть черепа и ему позволяет приобрести быстрее хороший тонус.

Если необходимо, в первые дни, помогите ему держаться, подкладывая вашу руку под его грудку, чтобы он научился операться на свои ручки. Часто носите его в таком положении, которое очень удобно к тому же для него.

### **Чтобы ему помочь, нужно вызвать его интерес**

Во всех случаях, речь идет о том, чтобы помочь ребенку поддерживать положение на животе или головку на одной стороне, и пробудить в этом его интерес и удовольствие смотреть во круг. С рождения, малыш фиксирует свой взгляд и поворачивает головку, следя за контрастным сегментом. Покажите ему предметы, прикрепленные к кровати (но не в кровати) и расположите кровать таким образом, чтобы свет падал на желаемую сторону. Не забывайте, что ваш взгляд наиболее ликующий и наиболее стимулирующий из всех предметов, которые хочется видеть.

### **Для его комфорта и хорошего самочувствия**

- Избегайте длительного положения полу сидя.
- Температура комнаты должна быть 19 °C и без присутствия запаха табака.
- Малыж должен спать без одеяла, ни накидки.

**A plagiokefália vagy „ferdefejűség” gyakori jelenség, amikortól a kisbaba hátán fekvébe kezd aludni. A kisbaba nagyon képlékeny koponyája eldeformálódhat a saját súlya alatt. A kisbaba születésétől kezdve törekedni kell arra, hogy változatos legyen fejeének fekvése.**

## Hogyan lehet ezt elérni ?

### 1. Figyelje meg alvás közben

Ha a feje váltakozva egyik vagy másik oldalára van fordítva, nincsen semmi probléma. Ha viszont a feje mindig ugyanazon oldalára van fordítva, segítse, hogy a másik oldalán is tartani tudja fejét, anélkül, hogy elfordítaná őt másik oldalára. Ha ez nem sikerül, beszéljen minél előbb gyermekorvosával. Annál is inkább, mert ha a 2 oldalára való elfordulás nehezére válik a babának, nyakferdülés esete állhat fenn, ami kezelés hiányában féltő, hogy helyzeti ferdefejűséget okoz.

### 2. Változtassa meg a pozícióját ébredéskor

Amikor a kisbaba felébred, helyezze előnybe a hasra történő fektetését, ami kiküszöböli a fej hátsó részére túlsó nehezedeését és lehetővé teszi, hogy rövid idő alatt helyes tartást vegyen fel.

Szükség esetén, első napokban segítse a kisbabát megtartania magát, úgy hogy kezét a kisbaba mellkasa alá helyezi, hogy ezáltal megtanítsa őt könyökén és karján emelni magát. Hordozza őt gyakran ebben a pozícióban, ami egyébként igencsak kényelmes a kisbaba számára.

### Hogy jobban segítse őt, keltse fel érdeklődését

Minden alkalommal, amikor segíti a kisbabát hasán tartania magát, vagy a fejét tartani egyik oldalán, örömet lelheti abban, hogy figyel maga körül. Születésétől kezdve a kisbaba tekintetével kísér mindent, amit maga körül talál és fordítja fejét, hogy kövesse figyelmének tárgyát. Mutasson neki a kiságy rácsához kötött (és nem az ágyban lévő) tárgyakat és igazítsa úgy a kisbaba ágyát, hogy a fény a megfelelő oldalára essen.

Ne feledje, hogy az Ön tekintete a legörvendetesebb és a legösztönzőbb a kisbabának arra, hogy a látni kívánt tárgyak felé forduljon.

### A kisbab kényelme és jóléte érdekében

- Kerülje a félig ülő pozíciót merev kagyló ülésben.
- A szoba hőmérséklete legyen 19 °C és dohányfüst mentes.
- A kisbaba takaró és paplan nélkül kell, hogy aludjon.

**Dr. Manuel Maidenberg**

**Plagiocefalia pozitionala sau « capul turtit » este frecventa de când bebelusul doarme pe spate. Craniul foarte maleabil al bebelusului poate sa se deformeze sub influenta propriei sale greutate. Trebuie facute eforturi începând de la nastere pentru varierea zonelor de sprijin ale capului.**

## Cum se reuseste acest lucru ?

### 1. Observati somnul bebelusului

Daca capul sau este întors alternativ fie într-o parte, fie în cealalta, nu este nici o problema.

Daca capul sau este întors întotdeauna în aceeasi parte, ajutati-l sa îl mentina în cealalta parte, fara ca sa îl instalati pe o parte. Daca nu reusiti, vorbiti cu medicul pediatru cât se poate de repede despre acest lucru. Într-adevar, dificultatea de a întoarce capul în ambele parti poate sa explice existenta unui torticolis care, în lipsa unui tratament, marestre riscurile de plagiocefalie posturala.

### 2. Schimbati pozitia la trezire

Când bebelusul este treaz, privilegiati pozitia pe burtica care înlatura orice sprijin pe partea din spate a craniului si care permite, în plus, sa dobândeasca mai repede un tonus bun.

Daca este nevoie, în primele zile ajutati-l sa se sustina trecând o mâna sub toracele sau pentru a învata sa împinga la nivelul bratelor. Mentineti-l des în aceasta pozitie care, pe de alta parte, este foarte confortabila pentru el.

### Pentru a-l ajuta, provocati interesul sau

În toate situatiile, fie ca este vorba de a ajuta bebelusul sa-si mentina pozitia pe burtica sau capul într-o parte, putem miza pe interesul sau si placerea sa de a privi. Bebelusul fixeaza cu privirea si întoarce capul de la nastere pentru a urmari o tinta prezentând contrast de culoare. Prezentați-i obiecte agatate la barele patutului (nu în patut) si asezati patutul în asa fel încât lumina sa patrunda din partea dorita.

Nu uitati ca privirea dumneavoastra este elementul care îl încânta cel mai mult si cel mai stimulant dintre obiectele pe care le poate vedea.

### Pentru confortul sau si starea generala buna

- Evitati pozitiile « asezat pe jumătate » în mod îndelungat în suporturi rigide.
- Temperatura camerei trebuie sa fie de 19 °C fara tabac
- Bebelusul trebuie sa doarma fara acoperire sau pilita.

**Plagiocefalia nazywana inaczej skośnogłowieciem lub płaską główką, jest zjawiskiem występującym często, gdy dziecko śpi na plecach. Czaszka dziecka jest bardzo elastyczna i może się odkształcić pod wpływem własnego ciężaru. Od chwili urodzenia należy starać się znajdować różne oparcia główki dziecka.**

## **W jaki sposób to zrobić?**

### **1. Obserwować dziecko w czasie snu**

Jeśli główka dziecka znajduje się naprzemiennie raz na jednej, raz na drugiej stronie, problem płaskiej główki nie występuje.

Jeśli główka dziecka jest obrócona ciągle w tę samą stronę, należy pomóc mu ją przytrzymać z drugiej strony. Jeśli mamy z tym trudności należy jak najwcześniej skonsultować się z pediatrą. Trudności z odwracaniem główki na oba boki mogą świadczyć o kręczu lub skurczu szyi, który jeśli nie jest leczony, zwiększa ryzyko plagiocefalii posturalnej.

### **2. Zmiana pozycji po przebudzeniu**

Gdy dziecko się obudzi, należy jak najczęściej stosować pozycję na brzuchu, która zmniejsza nacisk na czaszkę i umożliwi wczesne zbudowanie mięśni ciała. W razie potrzeby w pierwszych dniach należy pomóc dziecku podtrzymując je jedną ręką w okolicy klatki piersiowej tak, aby nauczyło się wspierać na ramionach. Dziecko należy często nosić w tej pozycji, w której jest mu zresztą bardzo wygodnie.

## **Aby pomóc dziecku, należy je zainteresować**

Jeżeli chodzi o wspieranie dziecka w podtrzymywaniu na brzuchu lub główki z jednej strony można je zmotywować wzbudzając jego zainteresowanie odpowiednimi przedmiotami. Dziecko potrafi zatrzymać na czymś wzrok już od urodzenia i odwracać głowę za przedmiotem w kontrastowym kolorze/kształcie. Należy mocować przedmioty do szczebelków łóżeczka (nie do samego łóżeczka) w taki sposób, aby światło padało po żądanej stronie.

Pamiętajcie, że wasz widok cieszy najbardziej i działa najbardziej stymulująco na wasze dziecko.

## **Zapewnienie komfortu i dobrego samopoczucia**

- Unikać dłuższego przebywania w pozycji półsiedzącej w sztywnych fotelikach.
- Dziecko powinno spać w pomieszczeniu w temperaturze 19 °C wolnym od dymu papierosowego.
- Dziecko powinno spać bez kołdry ani narzuty.

**Stillingsbetinget plagiocephaly eller "flad nakke" er hyppig siden vi lader babyer sove på ryggen. Babys meget elastiske kranium kan misformes under indflydelse af babyens egen vægt. Derfor bør man lige fra fødslen sørge for at variere trykflader på hovedet.**

## Hvordan kan det gøres?

### 1. Observer Baby under søvnen

Hvis hovedet drejes skiftevis til den ene og den anden side, er der ikke noget problem. Hvis hovedet altid vender til samme side, skal du hjælpe til at holde det i position på den anden side, uden at lægge babyen på siden. Hvis det ikke lykkes, skal du tale med børnelægen om det så snart som muligt. Hvis babyen har svært ved at dreje hovedet til begge sider kan det være tegn på torticollis (stivhed i nakken) der, hvis den ikke behandles, øger risikoen for stillingsbetinget plagiocephaly.

### 2. Skift stilling når Baby vågner

Når Baby er vågen, foretrækkes mavepositionen der undgår enhver form for tryk bag på kraniet, og som desuden medvirker til hurtigere at opnå god muskeltonus.

Hvis det er nødvendigt hjælper du i begyndelsen babyen til at holde hovedet ved at lægge hånden under brystkassen, så den kan skubbe med armene. Du kan også sørge for ofte at bære Baby i denne stilling, der i øvrigt er yderst komfortabel.

### Som hjælp vækker du Babys interesse

Under alle omstændigheder, hvad enten det drejer sig om at hjælpe baby til at ligge på maven (med løftet hoved) eller på en side af hovedet, kan man benytte sig af de ting Baby interesserer sig for og kan lide at se på. Lige fra fødselen bevæger Baby blikket og hovedet for at følge en kontrastfarvet ting. Vis Baby ting der hænger på sengens tremmer (og ikke i sengen) og stil sengen så lyset falder fra den rigtige side.

Glem ikke at det er dit blik, der er den dejligste og mest stimulerende ting Baby kan se.

### For babys komfort og velvære

- Undgå længere tids halvt siddende stilling i stol med hård skal.
- Værelsetemperaturen skal være på 19 °C, og værelset skal være røg/tobaksfrit.
- Baby skal sove uden tæppe eller dyne.

يعتبر الرأس الوارب أو "الرأس المسطح" ظاهرة شائعة عندما ينام الرضيع على ظهره. فرأس الرضيع يتميز بالرخاوة وبالتالي قد يتعرض للتشوه بسبب تأثير وزن الجسم. ولذلك ينبغي تغيير نقاط ارتكاز رأس الرضيع مرارا منذ الولادة.

## كيف نقوم بذلك؟

### 1. مراقبة الرضيع أثناء النوم

**أثري اهتمام الطفل لمساعدته**  
في كافة الحالات، سواء تعلق الأمر بمساعدة الرضيع على البقاء مستلقيا على بطنه أو إدارة رأسه نحو الجانب، يمكن إثارة اهتمامه ومتعة النظر لديه للقيام بذلك. فالرضيع يحدّق النظر جيدا منذ ولادته ويدير رأسه دائما نحو ما يجلب اهتمامه، ضعي أمامه أجسام معلقة على قضبان سيره (وليس داخل السرير) واضبطي وضعية السرير بطريقة تتيح انبعاث الضوء من الجانب الذي تريد توجيئه رأس الرضيع إليه. تذكري دائما أن نظرتك تبعث السرور في نفس الرضيع وتحفزه أكثر من أي شيء آخر.

لا توجد أية مشكلة عندما يدير الرضيع رأسه بالتناوب من جهة إلى أخرى. إذا بقي رأس الرضيع مرارا في جهة واحدة، ساعديه على تحريك رأسه إلى الجهة الأخرى ولا تضعي رأسه مباشرة في الجهة الأخرى دون جهد منه. إن لم يكن ذلك ممكنا، ينبغي استشارة طبيب الأطفال مبكرا. فعندما يجد الرضيع صعوبة في الالتفات، أي تحريك رأسه من جهة إلى أخرى، هذا يعني إمكانية إصابته بالضعف (صعوبة في تحريك العنق)، وفي هذه الحالة قد يتسبب عدم تقديم العلاج الضروري في تسطيح رأس الطفل.

### من أجل راحته وورخائه

- تفادي الوضعيات المطولة التي يكون فيها نصف جالس على سطح صلب.  
- ينبغي أن يتم ضبط درجة حرارة الغرفة على 19 درجة مئوية وألا يدخن أحد فيها.  
- ينبغي أن ينام الرضيع دون غطاء أو لحاف.

### 2. تغيير وضعية الرضيع عند استيقاظه

عندما يستيقظ الرضيع، ضعيه على بطنه لكي لا يبقى مرتكزا على الجهة الخلفية للرأس، فضلا عن أن هذه الوضعية تتيح له اكتساب حيوية أكبر. عند الضرورة ساعديه في الأيام الأولى على الاستناد بوضع يدك تحت صدره لكي يتعلم كيف يدفع جسمه بذراعيه. احمليه مرارا بهذه الوضعية التي تعتبر أيضا وضعية مريحة جدا بالنسبة للرضيع.

الدكتور مانويل مايدنبرغ

Babymoov  
Parc Industriel des Gravanches  
16, rue Jacqueline Auriol  
63051 Clermont-Ferrand cedex 2 - France  
[www.babymoov.com](http://www.babymoov.com)

**Hotline** (only for France) :

**04 73 28 37 37**