

Un torticolis est généralement causé par un raccourcissement des muscles du cou qui font tourner la tête d'un côté. Dans la plupart des cas, l'encouragement du mouvement opposé corrigera un torticolis.

Les activités suivantes devront aider à améliorer la condition :

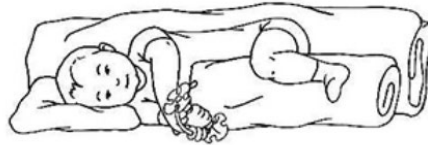
CHANGEMENT DU POSITIONNEMENT DE VOTRE BÉBÉ AU JEU :

Tout au long de la journée, il est important de varier le positionnement de jeu de votre bébé afin d'aider à renforcer les muscles du cou. Voici quelques suggestions :

Placez votre bébé sur le ventre plusieurs fois par jour sur le plancher ou une autre surface sécuritaire et ferme. Placez une serviette roulée sous sa poitrine, dans la région des aisselles, pour lui donner du support et pour l'aider à lever sa tête.



Placez le bébé sur le côté avec une serviette roulée fermement derrière son dos pendant qu'il joue. N'oubliez pas d'alterner entre la droite et la gauche dans cette position.



Pendant l'allaitement ou l'alimentation au biberon, utilisez un oreiller pour encourager votre bébé à tourner sa tête du côté opposé de sa préférence.

Si son berceau est contre le mur, placez le bébé pour l'encourager à tourner la tête dans la direction opposée de sa préférence afin de de vous voir quand vous entrez dans la chambre.

En mettant le bébé dans un porte-bébé, une balançoire ou un siège, placez une petite serviette roulée entre son oreille et son épaule afin d'aider à garder sa tête au milieu. Vous pouvez aussi vous servir d'un appui-tête de mousse en forme de fer à cheval pour que sa tête demeure au milieu et diminuer la tendance à tourner la tête.

En portant votre bébé sur votre épaule, utilisez celle qui l'incitera à regarder dans la direction opposée de sa préférence. Par exemple, mettez-le sur votre épaule droite pour l'encourager à tourner la tête vers la gauche. À l'inverse, mettez-le sur votre épaule gauche pour l'encourager à tourner la tête vers la droite.



Assurez-vous de superviser votre bébé de près lors de ces activités afin de veiller à sa sécurité.

Si votre enfant se plaint de douleur ou d'inconfort par rapport aux activités mentionnées ci-dessus, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé.