

Trucs et astuces... pour protéger son bébé!

2^{ème} partie
Suite & fin
de l'article

Quelques conseils de l'Ostéopathe Daniel Ronsmans.D.O. Membre de la Société Belge d'Ostéopathie.

S'occuper d'un nourrisson n'est pas toujours facile.

Normal, puisqu'il y a tellement de choses à penser et à réaliser après un accouchement. De plus les Mamans veulent tout exécuter correctement, ce qui leur procure déjà un stress. Chaque jour en consultation, on s'étonne des maladroresses de certaines Mamans ou de la famille proche, dans la manutention du bébé, malgré leur volonté de bien faire! Souvent c'est en toute bonne foi qu'elles appliquent les conseils donnés par des amies, ou même par du personnel soignant! Les préjugés, les mauvaises habitudes colportées de mères en filles... ou les conseils stupides donnés par des gens incompétents ont aussi la vie dure.

Nous présentons dans ce qui suit une série de «trucs» pratiques et «physiologiques» pour éviter bien des inconvénients. Ils sont illustrés par des photographies «pédagogiques» plus compréhensibles et donc à garder..., avec en vedette l'adorable petite Amandine.

Le rot!

Tapotements dans le dos, le bébé sur l'épaule

Les rots se font parfois attendre longtemps et pour y arriver certaines mamans tapotent le dos du bébé, mais négligent alors de lui soutenir la tête. Trop souvent l'enfant risque de faire une extension brutale du cou, et déstabiliser cette zone fragile de l'occiput en irritant ainsi le petit nerf vague, lequel va perturber la digestion (reflux et hyperacidité de l'estomac) et l'évacuation intestinale (ballonnements et constipation).

Étirements à cheval...

Une bonne technique est de garder le bébé contre soi, à califourchon sur la cuisse, mais avec son dos contre le ventre de la Maman. La tête sera parfaitement sécurisée, puisque l'extension vers l'arrière sera impossible. La Maman prend alors l'enfant sous les bras et le soulève légèrement, ce qui crée un vide thoracique et déclenche le rot. A essayer absolument.



Techniques pour soulager les ballonnements ou les constipations.

Mobiliser

Tout le monde sait que les patients hospitalisés sont fréquemment constipés. La raison peut être alimentaire, mais la cause est surtout un manque de mouvements. Chez le petit, les parents peuvent mobiliser le bassin, basculer le sacrum et les vertèbres lombaires sous forme de jeu. L'innervation du colon sera activée ainsi que la circulation des selles. C'est étonnamment efficace.



Dégager

On peut aussi aider la migration des matières fécales en appuyant dans le sens horlogique (de la droite vers la gauche) sur les parties du colon (ascendant, transverse, descendant et sigmoïde), et insister bien sûr au niveau de la fosse iliaque.

Une autre manœuvre positionnelle ultra efficace en couché dorsal est de relever la jambe droite fléchie, d'étendre le genou gauche et d'incurver tout le tronc vers la droite. En attendant une petite minute, on va faciliter le transit. Très souvent, c'est « prout prout ou popo » assez rapidement !



Stimulation immunitaire

Jusqu'à l'âge de 7 ou 8 ans, derrière son sternum, l'enfant présente une petite glande qui a pour rôle d'activer son immunité. C'est le thymus qui sécrète de la thymine. Il est aisé par des petites pressions rythmées à deux doigts sur le sternum (durant une petite minute 2 x par jour) de déclencher une hypersécrétion particulièrement efficace pour combattre certaines infections (nez, gorge, oreilles, yeux...). Les parents seront donc rassurés de déclencher de la sorte une réaction « naturelle » de défense !



Considérations ostéopathiques

Les conseils que nous venons de vous expliquer entrent parfaitement dans le concept ostéopathique.

L'harmonie c'est la Santé.

Dès que le corps est en déséquilibre, apparaissent des troubles fonctionnels (donc de fonctionnement). Le but principal du traitement ostéopathique est de restaurer la Santé, en libérant les tensions tissulaires et en réactivant les échanges circulatoires. En protégeant le bébé, on fait déjà de l'ostéopathie !

Les trois liens

(mécanique, fluïdique, neurologique)

Il s'agit du concept de la globalité, qui se nomme aussi la théorie holistique. L'organisme est un tout. Chaque perturbation mécanique engendre une modification circulatoire et influence l'innervation. Cette réaction en chaîne commence dans l'un des liens et se répercute toujours dans les deux autres !

Bien positionner un nourrisson va faciliter ses fonctions circulatoires et nerveuses. Le mobiliser délicatement mais suffisamment, cela va le dynamiser.

Le mouvement c'est la Vie... et l'harmonie, c'est la Santé.

Tout prochainement nous reparlerons dans le même esprit, de la protection des Mamans (avant, pendant et après la grossesse).

Nous tenons à remercier vivement la petite Amandine et sa Maman Véronique pour leur adorable collaboration.

Quant au Photographe Edouard JANSSENS, il est le magicien de la prise de vue, dans l'art de saisir les expressions qui reflètent parfaitement chaque personnalité !