

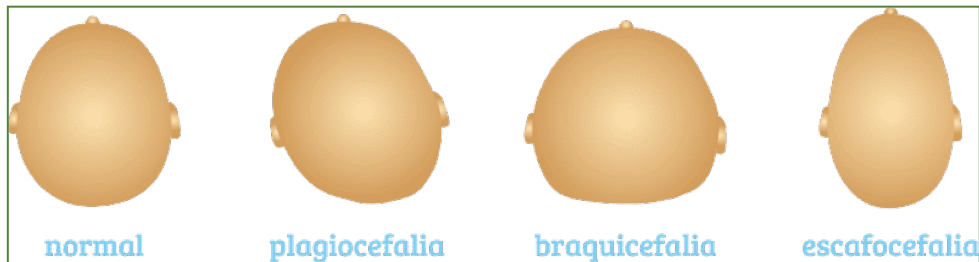
PLAGIOCEFALIA...SE PUEDE PREVENIR

¿QUÉ ES LA PLAGIOCEFALIA?

Es una deformidad de la cabeza del bebé comúnmente conocida como “cabeza plana”. Ocurre principalmente durante los primeros meses después del nacimiento. El principal factor de riesgo es mantener al bebé boca arriba durante demasiado tiempo.

La plagiocefalia es una cuestión de estética importante. Hoy en día se sabe que se asocia a retrasos en el desarrollo psicomotor. Cuanto más grave es la plagiocefalia peor es el rendimiento motor de los bebés. La persistencia de la deformidad puede tener consecuencias a largo plazo. **No es una moda.**

La plagiocefalia posicional se puede prevenir en muchos bebés si se implementan estrategias tempranas después del nacimiento.



CONSEJOS PARA PREVENIR LA PLAGIOCEFALIA POSICIONAL Y FAVORECER EL CORRECTO DESARROLLO DEL TU BEBÉ:

1º) Dormir boca arriba: colocar al bebé a dormir boca arriba en un colchón firme sin almohadas para disminuir el riesgo de Síndrome de muerte súbita. Rotar la cabeza alternativamente hacia un lado y el otro en cada sueño a lo largo del día.



Se cambiará cada noche la orientación del niño en la cuna para favorecer que los estímulos le lleguen por ambos lados favoreciendo que mueva su cabeza hacia ambos lados.



2º) “Tummy Time”: colocar al bebé desde las 2 semanas sobre su barriguita de forma progresiva, siempre **despierto y bajo vigilancia** del adulto.

Se empezará con 2´-3´ varias veces al día, hasta alcanzar los 30´ diarios a los 2 meses repartidos durante el día. 80´ diarios a los 4 meses. Así se descargará la cabeza de la presión continuada y se le ayuda a que fortalezca los músculos del cuello y de la columna.

Es muy probable que al principio no le guste y llore, no por ello dejes de hacerlo, poco a poco se acostumbrará. Es importante estar hablándole, enseñándole algún juguete que le llame la atención... **¿cómo podemos facilitar el juego boca abajo?**

- Colocando una toalla enrollada bajo sus axilas o colocarle encima del cojín de lactancia.



- Colocarlos sobre nuestros muslos.



- Colocarlos encima de nuestro pecho, le hablaremos para animarle a que levante la cabecita.

- Jugar a “hacerle el avión”.



- Colocarlos a jugar en una mantita de actividades o sobre una alfombra de piezas de puzle.



Al mismo tiempo que te diviertes con tu hijo libera su cabeza de presiones externas previniendo la plagiocefalia y favoreciendo su desarrollo motor.

3º) “Face Time”: tiempo cara a cara. Al igual que al jugar boca abajo estamos fortaleciendo la musculatura posterior del cuello, en los juegos cara a cara favorecemos el fortalecimiento de la musculatura anterior del cuello.

- Al recién nacido le pesa la cabeza y no la puede levantar contra la gravedad, pero si podemos usar la voz y nuestra cara para estimular que gire la cabeza hacia ambos lados.

- Al mes ya puede hacer una flexión del mentón, como si asintiera y puede empezar a levantar las rodillas.

- A los 2-3 meses, tumbado boca arriba encima de nuestros muslos, con un poco de ayuda desde los hombros podemos favorecer que flexione la cabeza hacia nosotros. Los bebés con cabeza más grande les costará un poco más.

- A los 3-4 meses podemos cogerle de las manos y hacer intentos de “tirar para sentarlo” .



- A partir de los 5 meses favorecer que se coja y juegue con sus pies.



4º) Otras recomendaciones para su día a día:

- Favorecer su entorno para que se pueda mover libremente: minimizar el tiempo que pasa en dispositivos de posicionamiento infantil (silla de coche, la hamaca...).

- Evitar que en las sillas de paseo la cabeza permanezca lateralizada hacia el mismo lado períodos de tiempo prolongado.

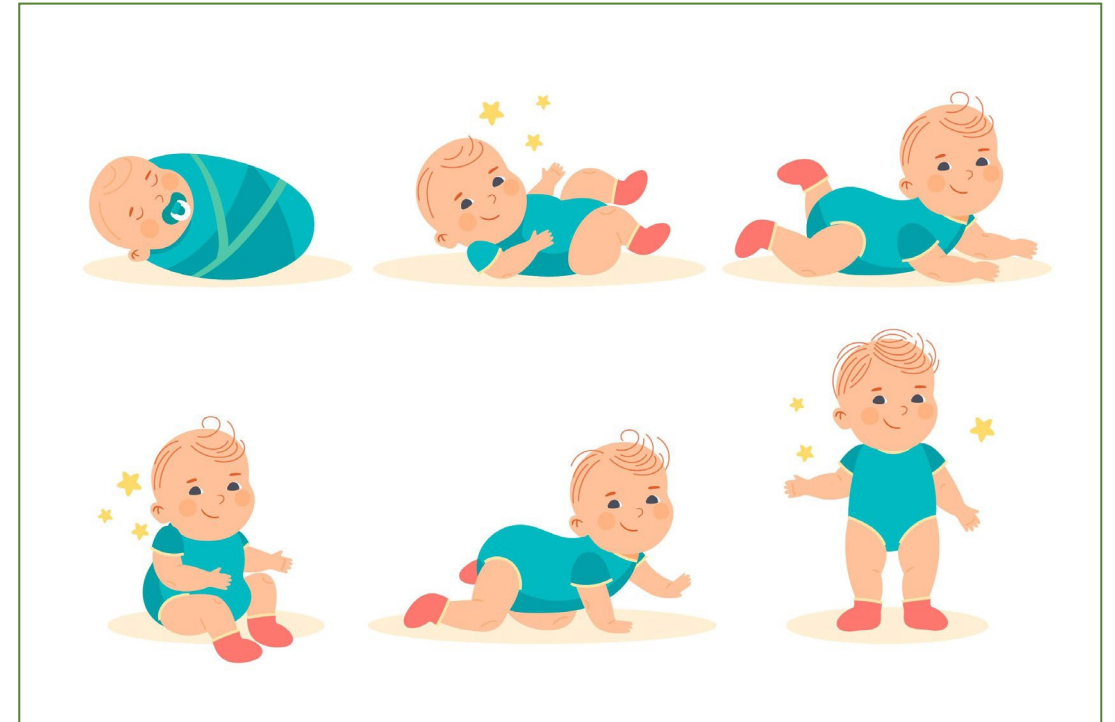
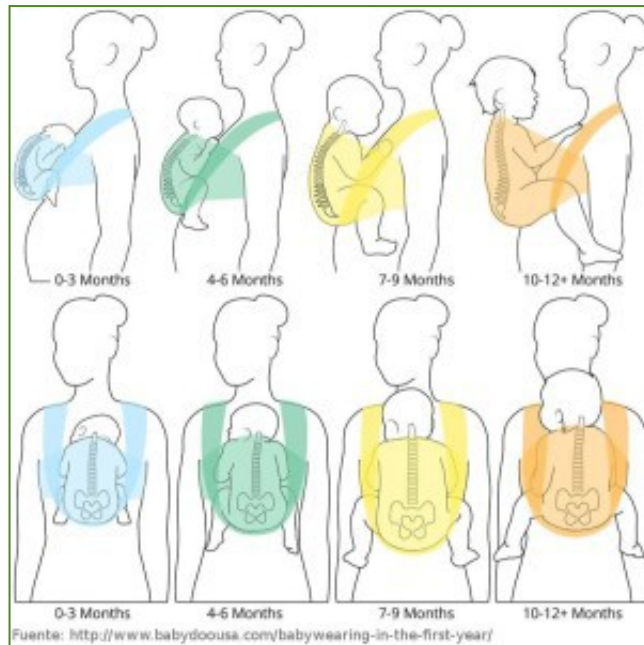
- Ha de recibir los estímulos por igual desde los dos lados.

- En caso de lactancia artificial alternar el brazo con el que se le da el biberón.

5º) Porteo ergonómico: si decidís portear a vuestro bebé es importante que sea un porteo ergonómico.

¿Cómo debe de ser el porteo?

- El bebé ha de estar colocado a la **altura** del beso.
- Hay que evitar que tenga más peso sobre una pierna que sobre otra, **simetría**.
- **Caderas en M**, rodillas del bebé deben quedar por encima de sus caderas formando con las piernas una “M”.
- **Columna en forma de “C”**.
- El bebé siempre irá de cara al porteador.
- Siempre debe ir bien ajustado de tal forma que si nos inclinamos hacia delante el bebé no debe despegarse de nosotros.
- Las vías respiratorias del bebé han de estar libres.



Dale a tu hijo la oportunidad de explorar su entorno de manera segura, esto promueve tanto el desarrollo motor como el cognitivo.