

Es pot evitar!

Des que s'aconsella que els lactants dormin boca amunt com a mesura preventiva de la mort sobtada, el resultat ha estat excel·lent reduint-se gairebé a la meitat la seva incidència, però també ha succeït que han augmentat d'una manera molt important els casos de deformacions del crani com a conseqüència de mantenir constantment el cap en la mateixa posició.

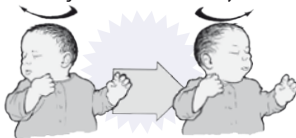
Mesures preventives per a evitar les deformacions del crani

Cal tenir en compte que el nadó també pot néixer amb el cap deformat com a resultat del pas pel coll de la matriu, ja que aquesta deformació, totalment benigna desapareixerà abans de les sis setmanes.



DORMIR *sempre* BOCA AMUNT

Cal que dormi sempre d'esquena al terra. Dormir de costat que abans es considerava segur actualment es considera menys aconsellable.



Cal canviar el cap de costat cada cop que se'l posi a dormir, fins hi tot quan vagi en el cotxet, per evitar la pressió continuada sobre el mateix costat



Cal canviar, cada dia, l'orientació del nen en el llit. Això farà que a mesura que vagi percebent sorolls i moviments no es giri sempre cap al mateix costat.

PASAR *estones* BOCATERROSA

Cal alliberar el cap de la pressió i col·locar al nen, quan estigui despert i vigilant, de panxeta avall. Es possible que al començament no li agradi i plori, però, poc a poc, s'hi anirà acostumant. Aquí s'exposen alguns consells per a aconseguir-ho.

Des del primer mes, poseu-lo sobre un coixí, tovallola enrol·lada o la mateixa cama de la mare, del pare o del cuidador. Això li enfortirà la musculatura del coll.



A partir del tercer mes poseu-li davant un mirall i joguines lluminoses i sonores.



A qualsevol edat, juegueu amb ell. Poseu-lo sobre la panxa, sobre els genolls. feu l'avió...



Portar-lo amb el porta-bebès és una molt bona opció. Cal que el nen estigui de cara a la mare per no forçar la columna.



El coixins, ben dissenyats, resulten molt útils.

Es pot corregir!

Quan els lactans presenten una plagiocefàlia posicional, es a dir, una deformació asimètrica de la part posterior del cap com a conseqüència d'haver-lo mantingut constantment girat cap el mateix costat, majoritàriament són susceptibles de corregir-se aplicant unes sencilles mesures posturals que en cas cas interferiran amb altres opcions que el seu pediatre consideri necessaries

Tractament de la plagiocefàlia posicional



DORMIR *sempre* SOBRE EL COSTAT BOMBAT

Cal recolzar el cap sobre el costat bombat. No ho acceptarà fàcilment i intentarà posar-se sobre el costat més pla que li es més confortable. Caldrà ajudar-se d'un ninot, una tovallola enrotllada o qualsevol objecte semblant per a aconseguir que mantingui la posició.



- Caldrà col·locar-lo al llit de manera que per a mirar als pares li calgui girar-se cap al costat bombat.
- Les joguines se li oferiran, pel mateix criteri, sempre des del costat bombat.
- Durant el canvi de bolquers, durant el bany o quan se li doni de menjar, caldrà perseverar en situar-se sempre al costat que afavoreixi la rotació desitjada.

PASAR *estones* SOBRE LA PANXETA



Cal dedicar espais de temps per als jocs amb el nen recolzat sobre la seva panxeta.

EXERCICIS EN CAS DE TORTICOLI

Amb freqüència, la plagiocefàlia posicional s'acompanya d'una contractura dels músculs del coll que pot ser la causa per la que el nen mantingui el cap girat sempre cap al mateix costat.

Per a corregir-ho cal fer els següents exercicis de 3 a 5 vegades al dia, repetint de 3 a 5 vegades cada un.



Girar el cap amb la intenció que la barbeta toqui l'espatlla. Quan el gir arribi al punt de resistència es mantindrà la posició durant deu segons.



Girar el cap amb la intenció que l'orella toqui l'espatlla. Quan el gir arribi al punt de resistència es mantindrà la posició durant deu segons.