¿CÓMO DEBES CUIDARME?

No me zarandees, es peligroso

¿Cuál es la mejor posición para mi?

¡Quiéreme bien!

¿Cómo debes alimentarme?

¿Cómo debes cuidarme desde que salgo del hospital?

ESCANEA EL QR Y CONOCE CÓMO

SECTOR ZARAGOZA II

Hospital Universitario Miguel Servet

P.º Isabel la Católica, 1-3, 50009 Zaragoza

salud servicio aragonés de salud

GOBIERNO DE ARAGON

¿QUÉ ES LA PLAGIOCEFALIA POSICIONAL?

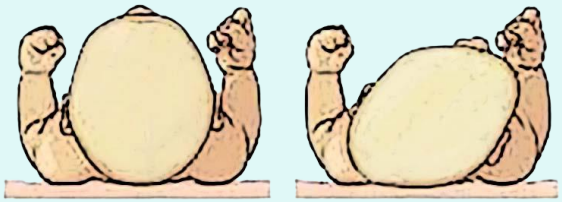
¿Cuál es la mejor posición para mi?

INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS



Unidad de Fisioterapia del
Servicio de Rehabilitación del
Hospital Universitario Miguel Servet

¿QUÉ ES LA PLAGIOCEFALIA POSICIONAL?



Cráneo normal Plagiocefalia

La plagiocefalia posicional es una **deformidad del cráneo y/o de la cara del bebé** que aparece durante los primeros meses de la vida cuando el cráneo es especialmente blando y frágil por una presión continuada sobre los huesos de la cabeza al permanecer mucho tiempo tumbado, apoyado sobre el mismo lado de la cabeza.

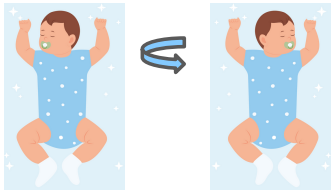
¿Cómo evitarla?

El mejor tratamiento es la prevención. Prevenirla es posible favoreciendo el movimiento espontáneo del bebé y variando las posturas.

DORMIR BOCA ARRIBA Y JUGAR BOCA ABAJO

1 Dormir boca arriba alternando el lado de apoyo de la cabeza:

Acuesta a tu bebé con la cabeza ligeramente girada y cambia la postura tanto en la cuna como en el cochecito, alternando cada vez hacia un lado para evitar una presión continua sobre el mismo lado.



2 Jugar boca abajo:

Cuando tu bebé esté despierto, colócalo boca abajo supervisándolo para evitar la presión sobre el cráneo. Esta postura no suele gustar, por lo que hay que acostumbrarle empezando con periodos cortos, y jugando con él. Fomentarás que mueva la cabeza a izquierda y derecha siguiendo un juguete.

Cada vez que le cambies el pañal déjalo uno o dos minutos boca abajo y aumenta el tiempo poco a poco.



Cuando está boca abajo, sitúa tu mano sobre su culete de forma firme para que esté más estable y pueda aguantar mejor la posición.



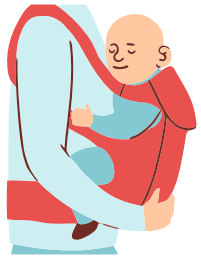
Puedes poner una toalla enrollada en el pecho para elevar un poco más la cabecita.

Colócalo sobre tus piernas o sobre tu regazo para que pueda ver tu cara y juega con él.



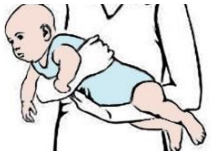
3 Alterna el método de transporte para favorecer el cambio de postura:

Portéalo con mochila o fular, en brazos....





En los desplazamientos por casa llévale boca abajo sobre tu antebrazo.





Cuando lo cojas acurrucado apoyando su cabecita sobre tu hombro procura ir alternando la cabeza para que cada vez gire a un lado

4 El bebé debe tener libertad de movimiento.

Ponlo en la hamaca o dispositivo tipo maxicosi el menor tiempo posible y no dejes que duerma en ella.

5 Alterna el brazo en el que te lo apoyas para alimentarlo.

