



## Consells per prevenir la plagiocefàlia postural

Des que s'aconsella que els bebès dormin panxa enlaire per prevenir la síndrome de la mort sobtada de l'infant, el nombre de casos s'ha reduït aproximadament a la meitat, però ha augmentat molt el nombre de lactants afectats per plagiocefàlia postural.

Es tracta d'una deformació del crani i/o de la cara que habitualment es corregeix espontàniament abans de les sis primeres setmanes de vida. Algunes vegades s'esdevé abans de néixer, però la majoria dels casos són deguts al fet que el lactant passa molt de temps recolzat sobre el mateix costat del cap.



### El millor tractament és la prevenció

- Rodau alternativament el cap del bebè a cada son al llarg del dia.
- Canviau de costat el bressol respecte del llit dels pares o alternau la posició del bebè al bressol.
- Posau el bebè panxa per avall durant algunes estones quan estigui despert, sempre amb la supervisió d'un adult. A partir del primer mes de vida augmentau progressivament el temps que passa en aquesta posició i aprofitau per jugar amb ell.
- Evitau les cadires amb capçal molt ajustat, per reduir tant com sigui possible les pressions constants sobre l'occípit (part posterior del cap).
- Heu de tenir sovint el bebè en braços per reduir el temps en què recolza l'occípit.
- Quan presenteu estímuls al bebè, alternau el costat des d'on ho feis.
- Si ja s'ha establert la plagiocefàlia, feis que jegi al llit sobre el costat arrodonit del cap i que estigui en aquesta posició com més temps millor, tant d'adormit com de despert. Ajudau-vos amb mitjans mecànics actius, com ara una tovallola enrodillada o una falca. A més, posau el bebè ajagut mirant cap al llit dels pares.

1. Dormir panxa enlaire.
2. Jugar panxa per avall.
3. Alternar el mètode de transport per afavorir el canvi de posició (cabàs, portament, cadireta de passeig, etc.).

