



Técnicas para el Cambio de hábitos de su niño

ACTUACIONES PREVENTIVAS EN LA PLAGIOCEFALIA POSICIONAL

En la actualidad, la plagiocefalia posicional y la tortícolis en los niños se diagnostican con más frecuencia que en el pasado y deben ser evaluadas y tratadas por médicos profesionales. Aunque existen muchos factores que contribuyen al desarrollo de estas malformaciones, se puede disminuir su gravedad mediante una atención cuidadosa y continua para cambiar los hábitos posicionales del niño, tanto mientras duerme como mientras descansa. El propósito de este folleto es el aportar sugerencias que ayuden en los intentos de cambiar los hábitos del niño para prevenir la plagiocefalia de posición.

Observe y valore la cabeza de su niño para ver si hay áreas planas. La meta del cambio de hábitos es fomentar que el niño haga reposar su cabeza sobre las áreas no planas al tiempo que se fomenta la distribución del peso sobre toda la superficie lateral y posterior. Además, haciendo girar la cabeza del niño, se consigue el estiramiento de los músculos del cuello.

Si con estas técnicas de cambio de hábitos y de estiramientos no se obtiene éxito en la mejora de la simetría de la cabeza a los cuatro meses, el niño podría necesitar la ayuda de una ortesis de remodelado craneal, como la STARband. La STARband™ es una ortesis ligera de plástico y foam hecha a medida que remodela progresivamente la cabeza del niño. Es más efectiva en los niños de 4 a 18 meses y está disponible con receta médica, a través de su técnico ortopédico autorizado.

Dormido

Ü Los niños siempre deben dormir de espalda. Colocando la cabeza del niño a uno u otro lado cada noche, hasta conseguir que el niño modifique su posición mientras duerme.

Ü Recolecte los muebles de la habitación del bebé. Incluso los muy pequeños se sentirán atraídos por una fuente de luz y voltearán la cabeza hacia la ventana.

Ü Si el bebé prefiere chupar su dedo gordo más que un chupete, anímelo a chupar el dedo gordo del lado opuesto a la parte plana de la cabeza cubriéndole la mano del lado de la parte plana.

Ü Después de que su hijo se haya dormido, mueva su cabeza al lado no-preferido (ej. Dejando sin apoyar el área plana).

Tiempo de Juego

Ü Cuanto más tiempo pueda pasar jugando sobre su barriga... ¡ mejor !. Al principio, muchos niños se resisten a esta posición, pero sólo porque no están acostumbrados y la mayoría aprenden a disfrutarla con el tiempo. Agáchese hasta el nivel de los ojos de su bebé y juegue con él, escogiendo juguetes que le estimulen a colocarse sobre la barriga.

Ü Reduzca la cantidad de tiempo que el niño pasa en los asientos de seguridad del coche, columpios o cualquier otro aparato que permita que el niño descansa sobre la parte trasera de la cabeza.

Ü Estire y masajee. La tensión del cuello (también llamado tortícolis) deberá ser evaluada y tratada por un profesional médico. A menudo se le dan ejercicios caseros para ayudar al tratamiento.

Alimentándose

Ü Cambie el brazo sobre el que se apoya el bebé al comer, tanto cuando toma el biberón como cuando toma el pecho.

Ü Al alimentarlo, anime al niño a voltear la cabeza hacia el lado opuesto al lado preferido.

Cambiando Pañales

• Los pañales se pueden cambiar desde el lado preciso que haga que el niño se anime a voltear la cabeza para ver quien lo cuida.

Viajando

Ü Los asientos de seguridad de los coches. Pueden utilizarse toallas enrolladas para colocar la cabeza en un lado o en el otro y también pueden usarse materiales de esponja para colocarlos debajo del forro del asiento y crear un almohadillado adicional para la cabeza. Ponga el asiento de seguridad en el lado del coche que sea preciso para animar al niño a girar la cabeza hacia el lado contrario al de la tensión del cuello.

Ü Mochilas frontales. Permiten que su hijo esté cerca de usted sin fuerzas innecesarias en la cabeza.

Ü Cochecitos o sillas de paseo. El tiempo que se pasa en este tipo de carritos deberá de ser mínimo.

Ü Almohadas. Muchas compañías fabrican almohadas diseñadas especialmente para ayudar a sostener la cabeza del niño en la posición preferida.

Estas técnicas de colocación no son un sustituto de los consejos médicos. Por favor póngase en contacto con su médico habitual para recibir tratamiento y atención médica continua.