

PORTEO ERGONÓMICO

El porteo ergonómico es una opción para ir variando la manera de transporte y evitar el apoyo y presión sobre la misma zona del cráneo.

El bebé mantendrá una postura corporal natural, con las caderas y piernas formando una M y la espalda una C.

La barbilla del bebé debe ir separada del pecho del portador, con la cabeza lateralizada para asegurar que la vía aérea está permeable.

Si a pesar de estas recomendaciones observas alguna asimetría en la cabeza de tu bebé, ACUDE A TU PEDIATRA



PREVENCIÓN DE LA PLAGIOCEFALIA



UNIDAD DE FISIOTERAPIA INFANTIL

SERVICIO DE REHABILITACIÓN

HOSPITAL DE SAGUNTO



GENERALITAT
VALENCIANA

ACI.
ARA.

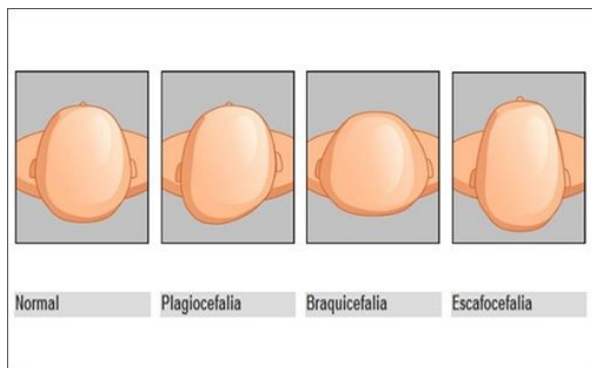
DEPARTAMENT DE SALUT DE SAGUNT

¿ QUÉ ES LA PLAGIOCEFALIA ?

Es el aplanamiento que aparece en la parte posterior de la cabeza, en la zona que mayoritariamente se mantiene apoyada. Se puede producir especialmente durante los tres primeros meses de vida y guarda relación con la posición (por ejemplo, si duerme siempre mirando hacia el mismo lado).

Recibe distintos nombres según la zona afectada: si aparece en la parte lateral posterior se le llama plagiocefalia y si afecta a toda la parte posterior se denomina braquicefalia.

En ocasiones, además del aplanamiento de la cabeza puede producirse un abombamiento o protrusión de la cara de ese lado y un avance de la oreja.



RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN

- Gira alternativamente la cabeza del bebé mientras duerme **boca arriba (posición recomendada para la prevención de la muerte súbita)**.
- **Cambia de lado la cuna respecto a la cama** de los padres o alterne la posición del bebé en la cuna.
- **Alterna el brazo principal de apoyo** cuando le mantienes en brazos y durante la alimentación, para que gire la cabeza en busca de la leche o el estímulo en ambas direcciones.



RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN

- **Evitar el uso de hamacas** (es preferible colocarle sobre una manta en el suelo, para que puedan moverse libremente)
- **Limitar el uso del portabebés** durante los trayectos en coche (no más de dos horas seguidas)
- **Procura que el juego se desarrolle boca abajo** (tummy time). De esta forma favoreces que levante la cabeza y fortalezca los músculos del cuello, brazos y espalda, mientras evitas la presión continuada en la misma zona.

