Forma de la cabeza y posiciones del bebé

El sueño seguro primero, y luego ideas sencillas para la cabeza y el cuello del bebé.

La cabeza de un bebé es blanda y se puede aplanar cuando descansa mucho tiempo en el mismo lugar. Los músculos tensos del cuello (tortícolis) pueden hacer que el bebé voltee hacia el mismo lado una y otra vez, y eso aumenta la parte plana. Cambiar la posición de su bebé mientras está despierto es una de las mejores maneras de ayudar.

PRIMERO, EL SUEÑO SEGURO

- Acueste siempre a su bebé boca arriba para dormir, en las siestas y en la noche.
- Use una superficie firme y plana con una sábana ajustable y nada más.
- Nada de almohadas, posicionadores, cuñas, protectores, cobijas sueltas ni juguetes donde duerme el bebé. Nunca.
- Nunca use una almohada para la forma de la cabeza o para posicionar al bebé mientras duerme, ni siquiera en una siesta corta.



Un lugar seguro para dormir

Boca arriba, en un colchón firme y plano, en una cuna o moisés vacío. Un saco de dormir mantiene a su bebé abrigado sin cobijas sueltas.

Sobre las almohadas para posicionar

Algunas almohadas se venden para ayudar con la forma de la cabeza. No son seguras para dormir. Use una solo si su terapeuta la recomienda, y solo mientras el bebé está despierto, en el piso y con usted a su lado mirándolo. Guárdela cuando su bebé tenga sueño, y deje de usarla cuando su bebé empiece a darse vuelta.



Tiempo boca abajo todos los días

Empiece con unos minutos a la vez, varias veces al día, mientras su bebé está despierto y usted lo mira. Agregue un poco más de tiempo a medida que se fortalece. Póngase cara a cara con él, o pruebe el tiempo boca abajo sobre su pecho.

Haga cambios

- **En la cuna:** cambie cada noche hacia qué lado de la cuna va la cabeza del bebé, para que voltee hacia los dos lados para ver el cuarto. Su bebé sigue durmiendo boca arriba.
- **En el cambiador:** cambie el lado donde usted se para, para que su bebé voltee hacia los dos lados para verle.
- **Al darle de comer:** cambie de brazo al darle el biberón, como cambiaría de lado al darle pecho.
- **Al jugar:** ponga los juguetes del lado hacia donde su bebé voltea menos, y háblele desde ese lado.
- **Al cargarlo:** cárguelo en diferentes posiciones, como le enseñó su terapeuta.

Limite el tiempo en el equipo para bebés

Las sillas para el carro, los columpios, las sillitas mecedoras y los cojines para recostar al bebé presionan la parte de atrás de la cabeza. Use la silla del carro para viajar en carro, y saque a su bebé del equipo cuando no estén de salida. Si su bebé se duerme en la silla del carro, un columpio o una sillita mecedora, páselo a un lugar seguro para dormir lo antes posible.

Cuándo preguntarle al pediatra por un casco

- La parte plana no mejora después de unas semanas de cambiar de posición.
- Una oreja o un lado de la frente se ve más adelante que el otro.
- Su bebé todavía tiene dificultad para voltear la cabeza hacia los dos lados.

Algunos bebés necesitan un casco especial que guía el crecimiento de la cabeza. Los cascos funcionan mejor mientras la cabeza crece rápido, así que pregunte pronto. Su fisioterapeuta de Oaklin Lane también le puede enseñar estiramientos del cuello y posiciones para su bebé.