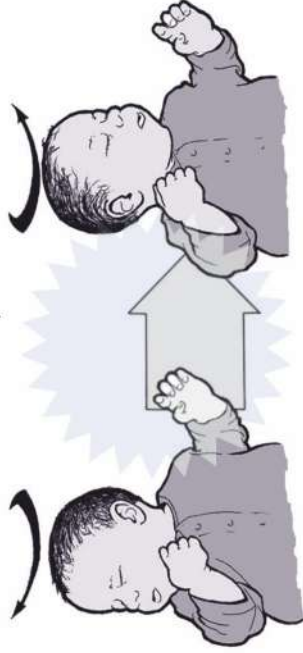
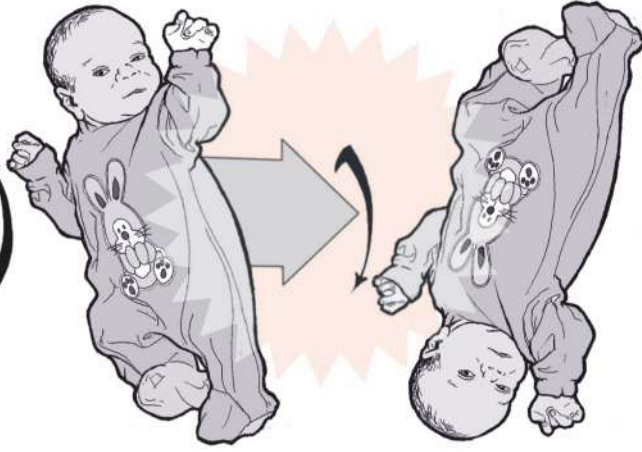


DORMIR sempre BOCA AMUNT

Cal que l'infant dormi sempre d'esquena al terra. Dormir de costat, cosa que abans es considerava segura, actualment es considera menys aconsellable.



Cal canviar el cap de costat cada cop que se'l posi a dormir, fins hi tot quan vagi al cotxet, per evitar la pressió continuada sobre el mateix costat.



Cal canviar, cada dia, l'orientació del nen al llit. Això farà que, a mesura que vagi percebent sorolls i moviments, no es giri sempre cap al mateix costat.

PASSAR estones BOCATERROSA

Cal alliberar el cap de la pressió i col·locar el nen, quan estigui despert i vigilat, de panxeta avall. És possible que al començament no li agradi i plori, però, a poc a poc, s'hi anirà acostumant. Aquí s'exposen alguns consells per aconseguir-ho.



Des del primer mes, poseu-lo sobre un coixí, tovallola enrol·lada o la mateixa cama de la mare, del pare o del cuidador. Això li enfortirà la musculatura del coll.



A partir del tercer mes poseu-li davant un mirall i joguines lluminoses i sonores.



A qualsevol edat, jugueu amb ell. Poseu-lo sobre la panxa, sobre els genolls, feu l'avió...

Portar-lo amb el porta-bebes és una molt bona opció. Cal que el nen estigui de cara a la mare per no forçar la columna.



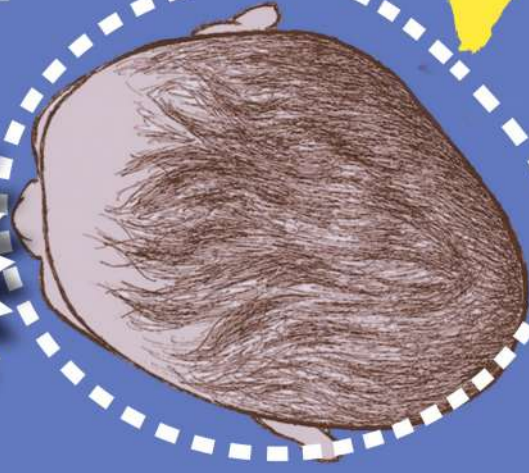
El coixins, si estan ben dissenyats, resulten molt útils.

¡Se puede evitar!

Desde que se aconseja que los lactantes duerman boca arriba como medida preventiva de la muerte súbita, el resultado ha sido excelente reduciéndose su incidencia a casi la mitad, pero también han aumentado de una manera muy importante los casos de deformaciones del cráneo como consecuencia de mantener la cabeza constantemente en la misma posición.

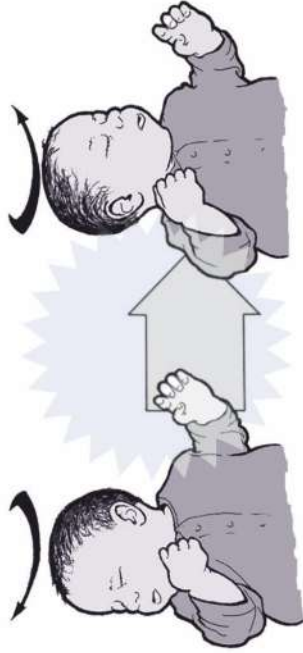
Medidas preventivas para evitar las deformaciones posturales del cráneo

El recién nacido también puede tener la cabeza deformada como resultado de su paso por el cuello de la matriz, pero esta deformación, completamente benigna, desaparecerá antes de las seis semanas.

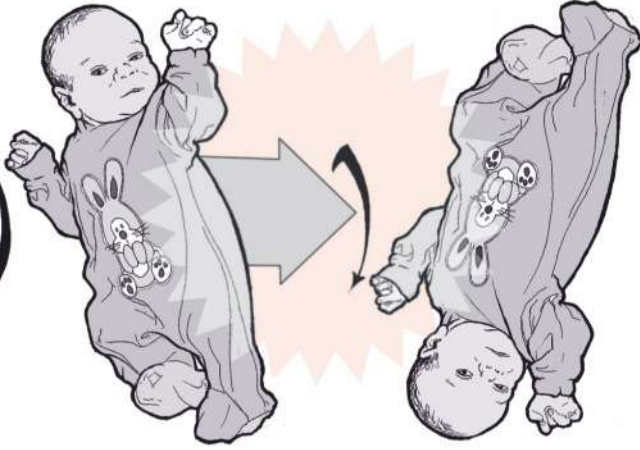


DORMIR **siempre** BOCA ARRIBA

El recién nacido debe dormir siempre boca arriba. Antes se consideraba seguro que durmiera de lado. Actualmente se considera menos seguro.



Cada vez que se le acueste deberá cambiarse la cabeza de lado, incluso cuando vaya en el cochecito, para evitar una presión continua sobre el mismo lado.



Cada día, se deberá cambiar la orientación del niño en la cuna. Con esto se conseguirá que a medida que vaya percibiendo sonidos y movimientos no se gire siempre hacia el mismo lado.

PASAR **rápido** BOCA ABAJO

Para liberar la cabeza de la presión deberá colocarse al lactante, cuando esté despierto y vigilado, sobre su barriguita. Es posible que al principio no le guste y lllore, pero, poco a poco, se irá acostumbrando. Aquí se exponen algunos consejos para conseguirlo.



A partir del primer mes, colóquelo sobre una almohada, toalla enrollada o la pierna de la madre, padre o cuidador. De esta manera se reforzará la musculatura del cuello.



A partir del tercer mes póngale delante un espejo y/o juguetes luminosos y sonoros.



A cualquier edad, juegue con él. Póngalo sobre la barriga, sobre las rodillas, hágale el avión...

Llévelo en el porta-bebés. Es una muy buena opción. Para no forzar la columna se debe colocar de cara al portador.



Los cojines, si están bien diseñados, resultan muy útiles.

Es pot evitar!

Des que s'aconsella que els lactants dormin boca amunt com a mesura preventiva de la mort sobtada, el resultat ha estat excel·lent reduint-se gairebé a la meitat la seva incidència. Però també ha succeït que han augmentat d'una manera molt important els casos de deformacions del crani com a conseqüència de mantenir constantment el cap en la mateixa posició.

Cal tenir en compte que el nadó també pot néixer amb el cap deformat com a resultat del pas pel coll de la mare, ja que aquesta deformació, totalment benigna, desapareixerà abans de les sis setmanes

Mesures preventives per evitar les deformacions del crani

