Què és la plagiocefàlia?

La plagiocefàlia és una malformació cranial, en què el bebè desenvolupa asimetries i àrees planes a la part posterior del cap. Aquestes són causades per un excés de pressió mantinguda en una mateixa regió del crani. Aquesta malformació es pot produir durant el període perinatal (en el úter matern), en el moment del part, o bé dels 0 als 6 mesos. En la major part dels casos, la plagiocefàlia és posicional, és a a dir, és deguda a que el bebè passa la major part del dia estirat panxa amunt o en la mateixa posició (al bressol, a la cadireta…).
Una altra causa de la plagiocefàlia pot ser la torticolis congènita (ja present en el moment del naixement). La torticolis és una contractura de la musculatura lateral del coll, que impedeix que el bebè pugui girar el cap als dos costats. Per aquest motiu, l'aplanament està situat en un lateral del cap, ja que la torticolis no permet girar el cap i el nen sempre el manté en una mateixa posició quan està ajagut. En aquests casos, convé que el fisioterapeuta especialista del centre d'atenció precoç faci una valoració del cas.

Quins objectius té la guia?

Aquesta guia ha estat creada per a oferir als pares i al personal d'educació idees i suggeriments d'activitats per a realitzar amb el nen durant el dia. Aquestes activitats ens ajudaran a interaccionar, a cuidar i a gaudir del bebè, alhora que l'ajudem a adquirir un correcte desenvolupament motriu, prevenint, d'aquesta manera, la plagiocefàlia. Activitats del dia a dia amb el nen: Durant les hores que està despert, podrà jugar a "l'hamaqueta", en una flasada petita d'activitats o be a la falda del pare, mare o cuidador/a.

Activitats del dia a dia amb el nen

Diferents posicions:

• Ens asseurem amb les cames doblegades i posarem el bebè a la falda, recolzat al coixí. Controlarem que el cap es trobi a la línia mitja i estimularem el gir actiu cap als dos costats (mitjançant joguines atraients per al nen o simplement cridant la seva atenció cap a nosaltres). Aquesta posició ens ajudarà a afavorir el contacte visual amb el bebè, i a despertar la seva curiositat per l'entorn.

• Quan estigui assegut a la seva cadireta, controlarem la bona posició del cap. Podem posar un suport, o una tovallola enrotllada al costat del cap, per tal que no el tingui inclinat.
• Quan estigui estirat panxa amunt, podem posar-li un mòbil de joguines, o joguines a ambdós costats, pertal d'estimular el gir del cap i el seu interès per l 'entorn.

Com canviar el bolquer:

• Quan el canviem, podem parlar amb el bebè, cantar-li... buscar la seva atenció, per tal que ens miri i posicioni el cap a la línia mitja.
• Podem alternar la posició del bebè mentre li canviem el bolquer. Voltejar-lo d'un costat a un altre i parlar-li des de diferents angles, per tal que giri el cap.
• Quan hem acabat de canviar al bebè i abans d'agafar-lo, podem posar-lo una estona panxa avall. Juguem amb ell uns minuts en aquesta posició, dient-li coses o ensenyant-li una joguina atractiva per a ell.

Com alimentar-lo:

• Quan alimentem al nen, és recomanable alternar els braços per a agafar-lo, de manera que comenci a girar el cap als dos costats. És a dir, en una presa, li donem el biberó amb el cap recolzat a un braç, i a la següent presa, a l'altre braç. Així, l'ajudem a agafar flexibilitat als dos costats del coll i limitem la pressió que fem amb el braç a la part posterior del seu cap.
• Quan l'ajudem a treure els gasos, podem col·locar-lo amb la seva panxa a sobre de les nostres cames. Aquesta també és un bona manera d'ensenyar als bebès més petits a estar panxa avall.

Per a dormir:

• És important intentar que el bebè no dormi sempre en la mateixa posició. Un dia el posem de un costat (o bé en decúbit lateral o bé panxa amunt, mirant cap a un costat), i al dia següent el girem cap a l'altre costat. Si té preferència per mirar cap a un costat per algun estímul, podem canviar-lo de sentit.

Com vestir-lo:

• En el moment de vestir al bebè, podem posar en pràctica totes les estratègies explicades anteriorment. Això convertirà el moment de vestir-se en un moment divertit de joc on podem aprofitar per canviar-lo panxa avall, voltejar-lo d'un costat a un altre...

Com agafar-lo:

• Carreguem el bebè damunt de l'espatlla, recolzant el seu cap amb cura en posició centrada. És convenient alternar els dos músculs per a recolzar-lo, ja que, d'aquesta manera, l'animem a girar el cap a ambdós costats. A mesura que tingui més control cefàlic, necessitarà menys recolzament.

• Carreguem el bebè panxa avall, sostenint-lo amb el nostre braç a sota del seu pit. Als bebès més petits cal que els donem més suport al cap. A mesura que van desenvolupant la musculatura del coll i del tronc, aquest suport es fa menys necessari.
• Procurarem agafar als bebès que presentin torticolis pel costat de la contractura, per tal d' estirar la musculatura del costat contracturat.
• A mesura que el bebè enforteixi la musculatura del coll, podrem jugar a fer l' avió amb ell, o panxa avall a sobre de les nostres cames.
• Podem agafar al bebè d'esquena a nosaltres,animant-lo a observar les coses que passen al seu voltant.

Activitats per a jugar panxa avall

De 0 a 3m:

• Com que el bebè encara no és capaç d' aixecar el cap en contra de la gravetat, el podem col·locar a sobre del nostre pit, i animar-lo a que ens miri. A mesura que vagi creixent, necessitarà menys suport i començarà a aguantar el cap a la línia mitja.

• Una altra manera d'ajudar al nen a aixecar el cap i a centrar-lo en la línia mitja quan està estirat panxa avall, és posar-li una tovalloleta o màrfega enrotllada a sota de la panxa.

De 3 a 6 mesos:

En aquesta etapa , el bebè ha de tenir més força al coll i ha de ser capaç d' aguantar més estona panxa avall, ajudant-se amb el suport dels braços.

• Podem posar-lo panxa avall en una manteta d'activitats i ajudar-lo a girar el cap d'un costat a l'altre mitjanaçant estímuls interessants, o bé col.locant-nos al mateix nivell del bebè per tal de buscar el contacte visual . D'aquesta manera, també l'ajudem a interactuar amb nosaltres.

Si el bebè ja ha fet els 6 mesos d'edat, o la plagiocefàlia no ha disminuït amb aquest programa de prevenció, ens hem de posar en contacte amb un especialista que valori individualment el cas. El pediatre ens informarà del Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç (CDIAP) que ens pertoca segons la nostra zona de residència, per tal que el fisioterapeuta expert de l'equip d'atenció precoç realitzi aquesta valoració.✤

CDIAP EDAI

Plagiocefàlia

Guia d'activitats preventives per a bebès.

CEDIAP EDAI
Les Corts / Sarrià
Vilamur, 15/19 - 08014 Barcelona
Tel.: 93 410 19 40
lescorts-sarria@cdiapedai.cat
www.cdiapedai.cat

CEDIAP EDAI
Sant Martí
Bac de Roda. 136 - 08020 Barcelona
Tel.: 93 307 53 32
santmarti@cdiapedai.cat
www.cdiapedai.cat

CEDIAP EDAI
Sant Adrià
Ponent, 1-5 - 08930 Sant Adrià de Besos
Tel.: 93 381 87 14
santadria@cdiapedai.cat
www.cdiapedai.cat

Les Corts/Sarrià
Sant Martí
Sant Adrià

EDAI
Centre Concertat

Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
Institut Català d'Assistència i Serveis Socials