

### Para evitar o moldear la cabeza plana en los bebés

Si la cabeza de un bebé está todo el tiempo en la misma posición, podría aplanarse en un área debido a la presión. A esto se le conoce como cabeza plana o plagiocefalia posicional.

**Use los TIPS para evitar que se le aplane la cabeza a su hijo.**

#### Periodos boca abajo

- Procure colocarlo 10 a 15 minutos al menos tres veces al día.
- Comience con períodos cortos varias veces al día. Esto marcará la diferencia.
- Aumente la cantidad de tiempo que su bebé pasa boca abajo mientras está despierto. La meta es ir aumentando hasta llegar a 60 minutos o más para cuando su bebé cumpla 4 meses de edad.
- Asegúrese de que su bebé esté despierto y sea supervisado.
- Comience el primer día de vida de su bebé o cuando el médico se lo indique.
- Cómo posicionar a su bebé:
  - Coloque a su bebé boca abajo sobre su pecho.
  - Coloque a su bebé sobre sus piernas para que eructe o descanse.
  - Acuéstese en el suelo boca abajo frente a su bebé.
  - Pruebe ponerle una toalla enrollada bajo los brazos del bebé para darle apoyo.
  - Coloque un espejo, juguetes musicales o con luz al alcance del bebé.
  - Cargue a su bebé sosteniéndolo de manera que él esté boca abajo (como un “avión”).
  - Coloque a dos bebés boca abajo mirándose el uno al otro.



#### Equipo para bebés

- Limite el tiempo que su bebé pasa en equipos como columpios, carriolas, sillas brincadoras y asientos de seguridad para automóvil. Todos ellos presionan la parte posterior o lateral de la cabeza y pueden hacer que el cráneo se achate.
- Déle más posibilidades para que su bebé juegue en el piso boca arriba y boca abajo.
- Use un portabebés vertical (cangurera) en su lugar (Snuggli®, Baby Bjorn®, etc.):
  - Este elimina la presión de la parte posterior de la cabeza;
  - Este permite mirar a su alrededor;
  - El bebé se sentirá cercano y cómodo junto al padre, a la madre o al cuidador.



## Posición

- **Los bebés deben dormir siempre boca arriba, solos y en una cuna.**
  - Gire la cabeza de su bebé hacia el lado opuesto cada vez que duerma.
  - Acueste a su bebé con la cabeza a un extremo de la cuna. La siguiente vez que lo acueste, acuéstelo hacia el otro extremo de la cuna.
  - Procure que su bebé esté en ambos **lados** mientras está despierto.
  - Cambie al bebé al otro brazo mientras lo sostiene al alimentarlo.
- Muebles: cambie la cuna a diferentes sitios dentro de la habitación para que el bebé mire alrededor de toda la habitación.
- Juguetes: **Asegúrese de que los juguetes estén atados a la cuna de manera segura.** Nunca debe haber juguetes sueltos en la cuna.
  - Coloque los juguetes a **cada** lado del bebé en todas las posiciones cuando juegue.
  - Alterne la posición de los juguetes en la cuna (por ejemplo, acuario, espejo, otros juguetes etc.).

## Comience el primer día

- Comience el primer día de vida.

## ¿Qué pasa si mi bebé tiene la cabeza plana?

Usted necesita ayudar a moldear la cabeza de su bebé. Puede ser útil usar distintas posiciones para mantener a su bebé lo menos posible en la parte plana de la cabeza. Mientras su bebé esté despierto, necesitará limitar el tiempo que él pasa boca arriba, ya sea en la cuna, el asiento para el auto y la silla saltarina.

## ¿Cómo posiciono la cabeza de mi hijo mientras está despierto?

- **Periodos boca abajo.** Siga las indicaciones de la página 1.
- **Acuéstelo de lado únicamente mientras está despierto.** Acueste a su bebé sobre cada lado para jugar. Coloque una toalla enrollada detrás de la espalda del bebé para darle apoyo. Si su bebé se queda dormido, asegúrese de acostarlo boca arriba. Descanse la cabeza sobre el lado no achatado mientras duerme.
- **Portabebé en posición erguida.** Colóque a su bebé frente a usted si tiene limitado el control de la cabeza. Coloque a su bebé alejado de usted si controla bien la cabeza.
- **Cargue a su bebé.** Esto ayudará a evitar la presión de la cabeza de su bebé mientras lo mantiene cargado y mientras lo alimenta. Use juguetes interesantes que ayuden a su bebé a ver en dirección opuesta al lado achatado de la cabeza.
- **Asiento para el auto, columpio, silla brincadora.** Es más difícil evitar la presión en estos asientos. Use estos únicamente cuando los necesite y únicamente por periodos cortos. El soporte para la cabeza del bebé Boppy Noggin Nest™ puede usarse para mantener la cabeza en el centro cuando su bebé esté en uno de estos asientos. Una toalla enrollada puede usarse para prevenir que la cabeza de su bebé se voltee hacia el lado plano.

**Busque productos que le ayuden a colocarlo en distintas posiciones mientras está despierto.** No use ningún aparato para posicionar por periodos largos.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.