

PLAGIOCEFALIA POSICIONAL



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA

COMO PREVENIR ?

Serviço de Medicina Física e de Reabilitação

JÁ OUVIU FALAR DE PLAGIOCEFALIA POSICIONAL?

Carateriza-se por uma deformidade craniana com achatamento assimétrico da cabeça devido a um apoio predominante na região lateral da cabeça (occipital).

Surge nos primeiros meses após o nascimento do/da bebé e considera-se que esteja relacionado com a posição de dormir em decúbito dorsal (barriga para cima) com a cabeça rodada sempre para o mesmo lado.

Devido ao aumento do número de bebés com plagiocefalia posicional, é importante os pais perceberem como a postura assumida pelo/a seu/sua filho/a, bem como o meio envolvente, podem influenciar ou prevenir esta deformidade.

Hoje em dia é muito comum ocorrer em bebés saudáveis, mas adotando algumas medidas pode-se evitar esta condição.

COMO PREVENIR?

Quando o/a bebé está a dormir (decúbito dorsal) deve rodar ligeiramente a cabeça para um dos lados, alternando o lado esquerdo com o lado direito;

Ao longo do dia, quando o/a seu/sua bebé está acordado/a, deve colocá-lo/a várias vezes em decúbito ventral (barriga para baixo) sempre com supervisão, pelo menos num total de 30 minutos por dia;

Além de decúbito ventral, também aproveite para falar com ele/ela em decúbito lateral esquerdo e direito. Sempre com vigilância;

Pegue o/a bebé ao colo de ambos os lados;

Não dê o biberão sempre do mesmo lado;

Estimule o/a bebé a olhar para ambos os lados;

No quarto, ajuste a posição do berço de modo a estimular o(a) bebé a olhar para ambos os lados (o lado de abordagem no berço, a luz natural, luz elétrica, som,...);

Se tiver brinquedos no quarto, modifique a sua disposição para o(a) bebé virar a cabeça para ambos os lados.

DECÚBITO
DORSAL



DECÚBITO
VENTRAL



TAMBÉM É ACONSELHADO:

Manter sempre o alinhamento entre a cabeça e o tronco, com as mãos sobre o peito, quando está ao colo, acordado em decúbito dorsal, na cadeira de transporte;

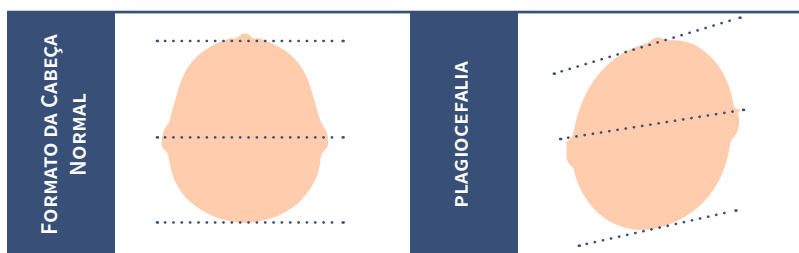
Manter o alinhamento, quando o/a bebé é transportado(a) na cadeira (use um redutor adequado ou ajuste com rolos laterais no tronco e/ou cabeça);

Evitar deixar o/a seu/sua bebé durante longos períodos na cadeira de transporte;

Evitar colocar o/a seu/sua bebé ao alto (em posições contra gravidade) por tempo prolongado, pois ainda não tem força muscular suficiente para suportar a cabeça e por isso, inclina lateralmente. Caso seja necessário, tenha em atenção em apoiar a cabeça do/da bebé no seu peito e virá-la para um dos lados.



SE O/A SEU/SUA BEBÉ APRESENTA TENDÊNCIA A INCLINAR A CABEÇA PARA UM DOS LADOS, FALE COM O/A SEU/SUA MÉDICO/A ASSISTENTE, NO SENTIDO DE ENCAMINHAR PARA UMA CLÍNICA DE REABILITAÇÃO/ FISIOTERAPIA DA ÁREA DA RESIDÊNCIA.



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA

Serviço de Neonatologia
Serviço de Medicina Física e de Reabilitação
Equipa de Reabilitação Pediátrica

