

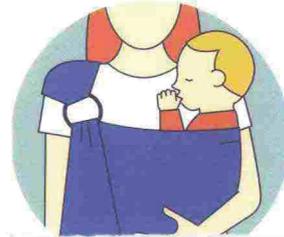
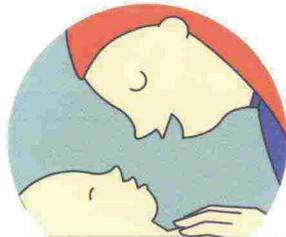
COME POSIZIONARE IL BEBÈ DALLA NASCITA FINO AI 3 MESI DI VITA VARIARE LA POSIZIONE DELLA TESTA PREVIENE LA FORMAZIONE DI ASIMMETRIE CRANICHE E POSTURALI E FAVORISCE UNO SVILUPPO ARMONICO

Il bambino appena nato ha scarse capacità di cambiare la posizione della testa e del corpo, ed è normale che mantenga il capo ruotato di lato, specialmente nel primo mese di vita. Tuttavia, poiché le ossa del cranio sono ancora mobili, la posizione prevalente da un lato può creare asimmetrie nella conformazione della testa e nella postura.



DURANTE IL SONNO, SOLTANTO A PANCIA IN SU

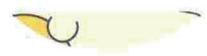
- Per la prevenzione della SIDS (la "morte in culla") è importante, nei primi mesi di vita, non posizionare il bambino sui fianchi o a pancia in giù mentre dorme.
 - Osserva che alterni la posizione del capo quando riposa.
 - Cambia periodicamente l'orientamento del bambino nella culla o nel lettino.
- In questo modo sarà facilitato a ruotare il capo sia verso destra sia verso sinistra per orientarsi in direzione degli stimoli ambientali più significativi: i genitori, le luci, i rumori.





DURANTE L'ALLATTAMENTO

- L'alternanza della rotazione del capo è naturale durante l'allattamento.
- Se alimenti il tuo bambino con il biberon, varia la sua posizione in braccio, in modo da favorire il diverso orientamento del capo (come quando il bambino si nutre al seno).



QUANDO CAMBI IL PANNOLINO

- Proponigli di guardarti: è un'ottima occasione per farlo.
- Giocando e chiacchierando con lui, invitalo alle rotazioni del capo per seguire il tuo volto che si sposta.



QUANDO È IN BRACCIO

Per favorire l'alternanza di rotazione del capo, tienilo in braccio su entrambi i lati e ricorda di farlo anche quando lo porti nella fascia o nel marsupio.



NELLA SDRAIETTA E NEL SEGGIOLINO DELL'AUTO

- Proponi al bambino la postura semiseduta, per brevi periodi, solo da sveglio.
- Fai in modo che il tuo bambino sia ben allineato e contenuto; puoi aiutarlo con dei rullini fatti con asciugamani arrotolati, posti ai lati del tronco e del bacino.
- Il capo deve essere appoggiato ma libero di muoversi.
- Controlla che il capo vari la posizione verso destra e verso sinistra.



A PANCIA IN GIÙ SOLO DA SVEGLIO

Promuovi fin dalle prime settimane di vita l'abitudine a stare per qualche momento della giornata in posizione prona, "a pancia in giù".

uppa.it



COME POSIZIONARE IL BEBÈ DALLA NASCITA FINO AI 3 MESI DI VITA: COME VARIARE LA POSIZIONE DELLA TESTA E FAVORIRE UNO SVILUPPO ARMONICO

Alla nascita, le ossa del cranio sono molto malleabili, per cui se vengono sottoposte a pressioni ripetute e costanti possono deformarsi, determinando la cosiddetta *plagiocefalia*.

Da quando la letteratura scientifica ha dimostrato con certezza che uno dei fattori protettivi nei confronti della SIDS (la "morte in culla") è la posizione a pancia in su durante il sonno, sono aumentate molto le asimmetrie craniche, soprattutto quelle che riguardano la parte posteriore della testa (la zona occipitale).

Ci sono molti modi per contribuire a uno sviluppo armonico delle ossa del cranio: in questa pagina abbiamo raccolto una serie di raccomandazioni che possono rivelarsi utili come prevenzione della plagiocefalia. Nelle prime settimane di vita i bambini trascorrono tante ore del giorno e della notte stesi a dormire: in questi casi è importante ruotare la testa, cercando di farla appoggiare in punti sempre diversi; ma ci sono altri accorgimenti da mettere in pratica quando il bambino è sveglio, viene tenuto in braccio o trasportato a piedi o in macchina. Per tutti questi motivi la pagina utile può rappresentare un valido strumento da tenere sott'occhio e da appendere dove si desidera.

A CURA DEL GRUPPO DI INTERESSE SPECIALISTICO (GIS) "FISIOTERAPIA PEDIATRICA" /
ASSOCIAZIONE ITALIANA FISIOTERAPISTI (AIFI)