



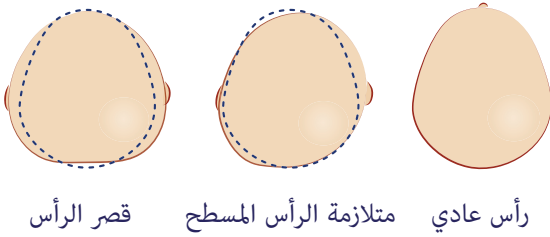
الوقاية من تسطح الرأس ← (متلازمة الرأس المسطح أو قصر الرأس)

ما هو؟

يُشير التسطح إلى انبساط أو تسطح المنطقة الخلفية من الجمجمة، خاصةً في الجزء الذي يكون فيه الاتكاء عادةً أكثر. يمكن أن يحدث بشكل خاص خلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد الولادة وله علاقة بوضعية الرضيع (مثل أن ينام دائماً ووجهه باتجاه نفس الجانب).

تحمل هذه الحالة أسماء مختلفة حسب مكان التسطح: فإذا ظهر في الجانب الخلفي يسمى متلازمة الرأس المسطح وإذا أصاب الجزء الخلفي بأكمله يطلق عليه اسم قصر الرأس.

إلى جانب تسطح الرأس، يمكن أن يحدث في بعض الأحيان تشوه (انتفاخ أو نتوء) في ذلك الجانب من الوجه مع تقدم في مستوى الأذن.



كيف يمكن الوقاية منه؟

للقاية من التسطح أو تصحيحه، اتبع هذه التوصيات البسيطة:

غيّري وضع رأس الرضيع من جانب لآخر حين ينام على ظهره (الوضعية الموصى بها للوقاية من الموت الفجائي).



غيّري وضع الرضيع في مهده بشكل متواصل لتغيير مناطق الاتكاء على الفراش. إضافة إلى ذلك يجب تغيير موقع رأس الرضيع في جانب مختلف من المهد كل يوم. بهذه الطريقة، سيشعر الرضيع بالمنبهات من جميع الجهات.



حاولي ان يكون اللعب في وضعية يكون فيها الرضيع على بطنه (وقت النوم على البطن). بهذه الطريقة، يمكن تحفيز الرضيع على رفع رأسه وتقوية عضلات الرقبة والأذرع والظهر، من جهة، وتجنب الضغط المستمر على نفس المنطقة من جهة أخرى.

غيّري ذراع الاتكاء الرئيسي عند حمل الرضيع وأثناء الإطعام، لتحفيزه على تحريك رأسه للبحث عن الحليب في كلا الاتجاهين.



تجنبي استخدام مساند الرأس المثبتة في السيارة التي تمنع حركة الرأس.

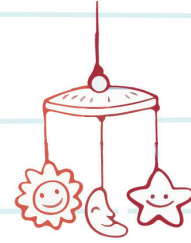


الوسادات مفيدة، طالما أنها مصممة بشكل جيد.

التدابير الوقائية لحفاظ على سلامة شكل الرأس



النوم
على الظهر



اللعب بوضعية
الاستلقاء على البطن



حمل الطفل