

→ 预防头部扁平 (斜头畸形或短头畸形)

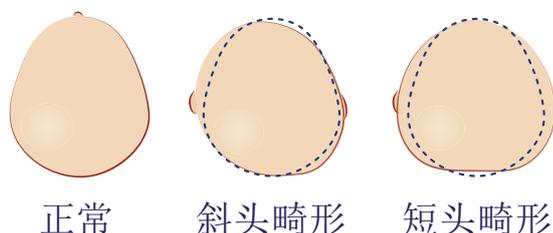


它是什么？

它是出现在后脑勺最受支撑的区域的扁平化。它尤其可能发生在出生后的前三个月，并且与位置有关（例如，如果婴儿总是朝向同一侧睡觉）。

根据受影响的区域，它有不同的名称：如果它出现在后外侧部分，则称为**斜头畸形**，如果它影响整个后部，则称为**短头畸形**。

有时，除了头部变平之外，该侧的面部可能会不对称（鼓胀或突出），并且耳朵会前移。



正常

斜头畸形

短头畸形

如何预防？

要防止或纠正扁平化，请遵循以下简单的建议：



仰卧睡觉时，改变头部的位置（预防猝死的推荐姿势）。



改变婴儿在婴儿床里的位置，使婴儿在床垫上的支撑区域发生变化。每天交替将婴儿头部靠近婴儿床的不同一端。这样，婴儿就会感知到来自不同点的刺激。



当婴儿被抱住和喂养时，交替使用主要支撑臂，以便婴儿转动头部以寻找母乳或两个方向的刺激。



避免在车内使用过紧的头枕，以免头部移动。

只要设计良好，垫子就很有用。



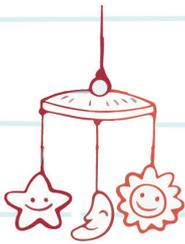
确保和婴儿游戏时面朝下进行（游戏时间、趴着时间或肚肚时间）。通过这种方式，你可以鼓励婴儿抬起头，加强颈部、手臂和背部的肌肉，同时避免同一区域持续受压。

保持良好状态的 预防措施

仰卧着睡



面朝下玩



交通

