



GUÍA PARA MAMÁS Y PAPÁS

La cabecita de tu bebé

Todo lo que necesitas saber sobre la plagiocefalia: qué es, cómo prevenirla y cuándo pedir ayuda. Con pequeños gestos cada día, tú marcas la diferencia.

1 ¿Qué es la plagiocefalia?

Es cuando la cabecita de tu bebé se **aplana o se ve un poco desigual** de un lado. Suele pasar porque el bebé apoya siempre la cabeza sobre el mismo lado al estar acostado.



Cabecita normal
Redondeada y pareja



Con plagiocefalia
Aplanada de un lado

1 de cada 2

bebés puede presentarla. ¡Es muy común! Y casi siempre es muy leve.



No es una enfermedad: es algo que **se puede corregir a tiempo**.



No afecta el desarrollo del **cerebro** de tu bebé.



Si no se trata a tiempo, puede cambiar poco a poco la **forma de la carita**.



Hoy es más frecuente porque los bebés duermen **boca arriba**, lo más seguro.



¡Buenas noticias! Detectada a tiempo, se corrige en hasta el **95% de los casos**. La clave está en tu constancia y en pequeños cambios de posición cada día.

2 Cómo prevenirla y tratarla



Al dormir

- Acuéstalo **boca arriba**, es la posición más segura.
- Alterna hacia qué lado mira en cada siesta.
- Cambia sus juguetes de lado o muévelo de extremo en la cuna, para que gire la cabecita hacia ambos lados.



Tiempo boca abajo ¡muy importante!

Cuando esté despierto y lo estés vigilando, ponlo boca abajo un ratito para que fortalezca su cuello. Hazlo un momento de juego y cariño; si se incomoda, acompáñalo con espejos o sobre tu pecho, y ve aumentando el tiempo poco a poco.



Tiempo cara a cara

Juega frente a frente en ratitos cortos; durante el baño, tras el cambio de pañal o cuando te busca con la mirada. Así fortalece su cuello mientras ustedes dos se conectan.



A la hora de comer

Cuida que el lado aplanado quede libre de presión y apoya el otro lado sobre tu brazo. Alterna la postura entre un pecho y otro (o cambia de lado el tetero).



Menos sillas, más brazos

- Cárgalo en brazos o en canguro siempre que puedas.
- Usa la silla del carro solo para viajar en auto.
- Limita hamacas y asientos que te presionen la cabecita.
- Pon juguetes, ventanas o personas del lado contrario al aplanamiento, para que gire hacia allá.



¿Cuándo consultar?

Busca ayuda profesional (fisioterapia) si notas que tu bebé:

- ✓ Tiene el cuello siempre inclinado o girado hacia **un solo lado** (tortícolis).
- ✓ Se siente "flojito" o con poca fuerza.
- ✓ Tuvo **algún riesgo en el parto** o algo te preocupa en su desarrollo.

Dormir de espaldas es lo más seguro para tu bebé
alterna la posición de su cabecita para evitar que se deforme

Ante cualquier duda, consulta con tu pediatra de confianza.

Si tu bebé tiene una deformidad craneal, en Talee Colombia podemos ayudarte.

WhatsApp 315 755 1216 · @taleecolombia

