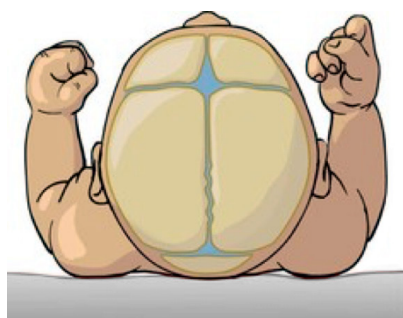




## ZBYT DŁUGIE LEŻENIE NA PLECACH MOŻE SKUTKOWAĆ ROZWINIĘCIEM U TWOJEGO DZIECKA **NIERÓWNEGO KSZTAŁTU GŁÓWKI**



*Normalna i symetryczna czaszka*



*Nieprawidłowa i asymetryczna czaszka*

Czaszka dziecka jest bardzo miękka i rozciągliwa. Jeśli dziecko zazwyczaj śpi z główką zwróconą w tę samą stronę, czaszka będzie bardziej płaska po tej stronie i kości głowy również się zdeformują. Zdeformowane kości głowy często wpływają negatywnie na ruchy szyi.

### **Możemy temu zapobiegać poprzez:**

- Upewnienie się, że dziecko śpi zarówno z główką skręconą w prawo jak i w lewo oraz czasem z twarzą zwróconą w przód
- Trzymanie dziecka na brzuchu kilka razy w ciągu dnia
- Układanie dziecka na bokach kiedy jest obudzone

Jeśli głowa dziecka wytworzy asymetryczny kształt, zalecane jest skonsultowanie się z najbliższą przychodnią (heilsugæsla) lub z fizjoterapeutą.



**FÉLAG SJÚKRAPJÁLFARA**



**LANDSPÍTALI**