

Méo đầu ở trẻ sơ sinh và cách khắc phục – Có nên dùng gối chống méo đầu?

Chứng đầu méo ở trẻ sơ sinh là tình trạng hình dạng đầu của bé bị méo, méo ở một phần (thường là phía sau hoặc một bên). Tình trạng này thường không ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ hoặc chức năng não bộ, nhưng nếu không được can thiệp đúng cách có thể gây mất thẩm mỹ và ảnh hưởng lâu dài.

Có hai loại phổ biến:

-Tật đầu méo (Plagiocephaly): Méo đầu, thường là một bên phía sau đầu.

-Tật đầu phẳng (Brachycephaly): Phần sau đầu bị phẳng, thường do nằm ngửa quá nhiều.



bình thường



tật đầu méo



tật đầu phẳng

Vệ nguyên nhân nào dẫn đến?

-Nằm ở một tư thế quá lâu: Trẻ sơ sinh có hộp sọ mềm, dễ bị biến dạng nếu thường xuyên nằm nghiêng hoặc nằm ngửa một bên. Đây là nguyên nhân phổ biến nhất. Điều này không chỉ xảy ra khi trẻ ngủ trên giường, nôi mà còn xảy ra nếu đặt trẻ ngồi trên ghế ô tô dành cho trẻ sơ sinh, xe đẩy, võng và ghế xếp.

-Không được thay đổi tư thế thường xuyên khi thức.

-Tật vẹo cổ bẩm sinh (Torticollis): Cổ bé nghiêng cố định sang một bên khiến

Méo đầu ở trẻ sơ sinh và cách khắc phục – Có nên dùng gối chống méo đầu?

đầu luôn nghiêng về một phía.

-Sinh non: Trẻ sinh non có xương sọ mềm hơn và hay phải nằm lâu trong NICU.

Cách khắc phục?

1. Can thiệp tại nhà:

-Tăng thời gian nằm sấp (Tummy time): Tư thế nằm ngửa khi ngủ vẫn là khuyến cáo tốt nhất để giảm nguy cơ đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS), nhưng cần **kết hợp thay đổi tư thế khi bé thức**. Khi bé tỉnh táo, nên cho bé nằm sấp 2-3 lần/ngày (bắt đầu từ vài phút, tăng dần lên 20-30 phút). Nhưng cần có người quan sát bé.



-Thay đổi tư thế khi nằm: Luân phiên đổi hướng đầu của bé khi ngủ hoặc nằm chơi bằng cách để bé vào một góc, treo các vật hấp dẫn bé vào hướng còn lại để khuyến khích đầu bé xoay về hướng đó. Ngày hôm sau có thể đổi tư thế bé nằm lại hướng còn lại.

Méo đầu ở trẻ sơ sinh và cách khắc phục - Có nên dùng gối chống méo đầu?

-Bé bú đúng cách: Hạn chế cho bé nằm nhiều, nên bế bé thường xuyên.



Méo đầu ở trẻ sơ sinh và cách khắc phục - Có nên dùng gối chống méo đầu?



-Kích thích bé quay đầu bằng cách dùng đồ chơi, âm thanh để khuyến khích bé xoay đầu sang bên không bị méo.

Méo đầu ở trẻ sơ sinh và cách khắc phục – Có nên dùng gối chống méo đầu?



2. Điều trị y tế (nếu cần):

-Vật lý trị liệu: Với các trường hợp vẹo cổ hoặc đầu méo nặng.

-Đội mũ chỉnh hình (helmet therapy): Được áp dụng trong trường hợp đầu bị méo nghiêm trọng, thường từ 4-12 tháng tuổi. Phải có chỉ định của bác sĩ chuyên khoa.

Vậy có nên dùng gối chống méo đầu?

Gối chống méo đầu thường có hình dạng lõm ở giữa để nâng đỡ phần sau đầu và giảm áp lực lên hộp sọ. Mặc dù gối được cho biết là giúp **giảm áp lực lên một điểm duy nhất của hộp sọ**, giúp phân tán lực khi trẻ nằm, từ đó có thể **hỗ trợ giảm nguy cơ méo đầu**. Nhưng không có bằng chứng y học mạnh mẽ chứng minh

Méo đầu ở trẻ sơ sinh và cách khắc phục – Có nên dùng gối chống méo đầu?

ràng gối chống méo đầu là cần thiết hay hiệu quả hơn các biện pháp khác như thay đổi tư thế hay tăng tummy time.

Bên cạnh đó Hiệp hội Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP) không khuyến cáo sử dụng gối cho trẻ sơ sinh dưới 1 tuổi do tăng nguy cơ ngạt thở và nguy cơ đột tử ở trẻ sơ sinh(SIDS) do trẻ sơ sinh **chưa có khả năng tự xoay đầu hay lật người tốt**, nên nếu bé bị úp mặt vào gối thì **khó thoát khỏi tư thế nguy hiểm**.

Tóm lại, gối chống méo đầu không thay thế được việc thay đổi tư thế nằm thường xuyên hay tummy time. **Trẻ nên được đặt nằm ngửa trên một bề mặt phẳng, cứng và không có vật cản** như gối, chăn, thú bông... Cha mẹ nên áp dụng các biện pháp an toàn và hiệu quả hơn như:

- Tăng thời gian nằm sấp khi thức.
- Thay đổi tư thế nằm ngủ của bé.
- Tránh để bé nằm quá nhiều trên ghế rung, nôi xách tay, hoặc xe đẩy.

Người đưa tin: Đặng Hoàng Thanh Phương

Tài liệu tham khảo

1. American Academy of Pediatrics. (2011). Prevention and Management of Positional Skull Deformities in Infants. *Pediatrics*, 128(6), 1236-1241.
2. Peitsch, W. K., Keefer, C. H., LaBrie, R. A., & Mulliken, J. B. (2002). Incidence of cranial asymmetry in healthy newborns. *Pediatrics*, 110(6), e72.
3. AAP / HealthyChildren.org – Back to Sleep, Tummy to Play.
4. Johns Hopkins Medicine – Helmet Therapy for Your Baby.
5. Johns Hopkins Medicine – Deformational Plagiocephaly.
6. American Academy of Pediatrics – Safe Sleep for Babies.
7. AAP News – Infant head shaping pillows can cause suffocation.

Méo đầu ở trẻ sơ sinh và cách khắc phục - Có nên dùng gối chống méo đầu?