

Voorkeurshoudingen van het hoofd bij uw baby

Adviezen voor ouders en/of verzorgers.

In deze folder spreken we over de baby als “hij” en “hem”. Het spreekt voor zich dat u daarvoor in de plaats ook “zij” en “haar” kunt lezen.

Sommige baby's houden hun hoofd vaker naar rechts, anderen draaien hun hoofd juist naar links. Zo'n voorkeur voor links of rechts kan gevolgen hebben voor de ontwikkeling van uw baby. Zo kan het nog zachte schedeltje aan de voorkeurskant afgeplat raken. Het is ook mogelijk dat de romp scheef groeit. Als er niet wordt ingegrepen wordt de voorkeur steeds sterker. Het is erg belangrijk dat u maatregelen treft om te voorkomen dat de voorkeurshouding te sterk wordt. Zonder deze maatregelen is de kans dat de scheefstand nog gecorrigeerd kan worden kleiner.

Basisregels

Om er voor te zorgen dat uw baby naar alle kanten soepel kan bewegen en een mooie rechte houding krijgt, is het van belang dat u zich aan de volgende basisregels houdt:

- Stimuleer uw baby om het hoofd naar de niet-voorkeurskant te draaien
- Laat uw baby ervaren wat recht liggen is.

Uit zichzelf zal uw baby dat niet doen; hij heeft dus hulp nodig!

De praktijk van alle dag

In bed

- Als uw baby op zijn rug slaapt: leg uw baby met het hoofdje naar de niet-voorkeurskant. Soms lukt dat niet en draait hij direct terug; probeer het dan nog eens als hij slaapt. Wordt uw kindje daarbij elke keer wakker, stop dan na een aantal pogingen.
- Als uw baby wakker is: leg of zet (geluid makend) speelgoed aan de niet-voorkeurskant en leg uw baby zo in de box/bedje dat hij met zijn niet-voorkeurskant naar de ruimte ligt waar de dagelijkse activiteiten plaatsvinden.
- De positie van het bedje in de kinderkamer: zet het bedje zo neer dat uw baby naar de niet-voorkeurskant moet kijken als u binnen komt lopen. Draai het bedje zonodig om, of maak het andersom op.

Aankleden

- Leg uw baby zo op het aankleedkussen dat hij het hoofd naar de niet-voorkeurskant moet draaien om u te zien.
- Neem uw baby ter afwisseling ook eens recht voor u: hij ervaart dan ook wat recht liggen is.

Voeden

- Als u flesvoeding geeft, houd uw baby dan zo vast dat hij naar de niet-voorkeurskant moet draaien om u te zien; zorg dat zijn armpjes naar voren liggen.
- U kunt uw baby ook recht voor u op uw benen leggen, zodat hij zijn hoofd in het midden houdt.

Dragen

- Wanneer uw baby tegen uw schouder ligt (bijvoorbeeld als u hem knuffelt of troost, of als hij een boertje moet laten), zorg er dan voor dat zijn hoofd in de niet-voorkeurshouding tegen u aan ligt.
- Wanneer u uw baby op uw arm draagt, is het goed om links en rechts af te wisselen. Draagt u uw baby op een andere manier, bijvoorbeeld in een draagzak, draai zijn hoofd dan naar de niet voorkeurskant of naar het midden.

Zitten

- Als u uw baby op schoot hebt, zorg dan dat uw stem van de niet-voorkeurskant komt.
- Als uw baby in een wipstoeltje steeds opnieuw wegzakt, is hij daar nog niet aan toe. Wacht tot hij wat sterker is. Zet het stoeltje dan zo neer dat hij de niet-voorkeurskant opkijkt, of recht naar voren.

In de box

- Hang het speelgoed op borsthoogte recht voor uw baby of iets naar de niet-voorkeurskant.
- Let hierbij op waar geluid en/of licht vandaan komt

Buikligging

Uitgangspunt bij de meeste van deze adviezen is dat uw baby op zijn rug ligt. Het is belangrijk uw baby – als hij wakker is – ook een paar keer per dag op zijn buik te leggen. U moet er dan wel bij blijven. Zolang uw baby nog niet zelf kan rollen, raden wij u aan hem direct na het verschonen even op de buik te leggen, met zijn armen naar voren, zodat hij op de ellebogen kan steunen. Zo kan hij makkelijker zijn hoofd optillen en naar beide kanten kijken. Lukt dit nog niet, geef hem dan met uw hand wat steun op zijn billen.

Doelstelling

Doel van al deze adviezen is dat uw baby:

- Recht kan liggen, zowel op zijn rug als op zijn buik.
- Zijn hoofd in het midden kan houden en naar alle kanten even goed om zich heen kan kijken.
- Beide armen en benen even goed kan gebruiken.

Als er geen sprake is van een voorkeurshouding, blijft bewegen naar alle kanten belangrijk.

Tenslotte

Hebt u vragen over de adviezen in deze folder?

Weet u niet precies hoe u ze moet uitvoeren?

Wacht niet tot de volgende afspraak op het consultatiebureau, maar bel meteen even naar de wijkverpleegkundige of naar de kinderfysiotherapeut als uw baby daar onder behandeling is. Ook kunt u een afspraak maken bij uw huisarts.

Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek

Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord

Vissersburen 17
8531 EB Lemmer

Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek

Telefoon
0515 - 48 88 88

www.mijnantonius.nl

03-05-2017