

Voorkomen van een voorkeurshouding bij zuigelingen

De schedel van een baby is tijdens de eerste levensmaanden van nature zacht. Slaap- en speelhoudingen kunnen invloed uitoefenen op de vorm van het hoofdje. Het is daarom wenselijk dat uw baby in afwisselende houdingen slaapt en speelt. Daarmee voorkomt u dat uw baby een voorkeurshouding ontwikkelt.

Met voorkeurshouding wordt bedoeld dat de baby het hoofd bijna altijd naar één kant gedraaid houdt, meestal naar rechts. Niet alleen als de baby slaapt, maar vaak ook als hij wakker is. Een sterke voorkeurshouding kan ertoe leiden dat het hoofdje aan één kant een afplatting krijgt en daardoor scheefgroeit.

Als gevolg van zo'n afplatting kan het hele lichaam te veel in dezelfde houding gaan liggen. Dat kan de ontwikkeling van uw kind nadelig beïnvloeden. Een voorkeurshouding kan soms ook leiden tot een afplatting van het achterhoofd.

Mocht uw kind ondanks onderstaande adviezen een voorkeurshouding ontwikkelen, meld dit dan altijd bij het consultatiebureau, de huisarts of de (kinder)arts, of kinderrfysiotherapeut.

Voeden

Wanneer u borstvoeding geeft, wisselt u al automatisch de houding van uw kind. Indien u flesvoeding geeft, neem dan de baby afwisselend op de linker- of de rechterarm. Verder kunt u uw baby eens op uw bovenbenen leggen.



Verzorgen

Op de commode kunt u afwisselen in houding bij het verschonen en aankleden. Uw baby kunt u dwars op het aankleedkussen leggen of, als de commode hiervoor geschikt is, recht voor u. Leg de baby na iedere verschoning op de buik. In die houding kan hij oefenen om zijn hoofd op te tillen.

Slapen

Het advies is om uw kind op de rug te laten slapen. Slapen op de rug is veiliger. Slapen in zij- of buikligging verhoogt de kans op wiegendood. Het is belangrijk dat het hoofdje ook nu afwisselend naar links en rechts gedraaid ligt.

Draait de baby steeds naar één kant, probeer dan het hoofdje tijdens de slaap eens naar de andere kant te draaien. Sommige kinderen zijn sterk op het licht gericht en draaien daardoor steeds naar één kant. Wanneer u dit merkt, legt u de baby andersom in bed of zet het bedje anders neer.

Dragen

Belangrijk is dat u de manier van dragen afwisselt. U kunt het kind op de linker- of rechterarm dragen of met de rug tegen uw borst, of met zijn buik op uw onderarm. Als u uw kind in een buikdrager draagt, adviseren wij een afwisselende houding van het hoofdje. Steun het hoofdje van uw kind als u voorover bukt.



Spelen

Box

De box is een ideale speelplek. Stimuleer uw kind in de box naar beide kanten te bewegen en te kijken. Vermijd te strakke kleding, zodat uw kind soepel kan bewegen. Een speelgoedmobiel kunt u het beste ophangen iets voor of boven de baby, ongeveer boven de navel. Uw baby hoeft dan niet achterover of schuin te kijken. Kies een aantal keren per dag voor korte speelmomenten.

Buikligging

Voor de algehele ontwikkeling van rug- en nekspieren is het goed wanneer uw baby regelmatig op de buik ligt. Wissel in de box rug-, buik- en zijligging af. Zorg voor voldoende toezicht.

Leg vanaf twee tot drie weken uw kind dagelijks minimaal drie keer per dag op de buik.

Zorg dat zijn armen naar voren gericht zijn voor een goede speelhouding. Zo kan hij beter zijn hoofd optillen en naar beide kanten kijken. Lukt dit niet goed, druk dan met uw hand licht op zijn billen. Een opgerold handdoekje onder de oksels maakt het optillen van het hoofd gemakkelijker.



Zijligging

Leg de baby regelmatig op de zij om te spelen. Wissel links en rechts af.

Wipstoeltje

Dit is een geschikt speelstoeltje vanwege de zachte onderlaag en voldoende bewegingsruimte.

Vervoer

Auto

Een autostoeltje (bijvoorbeeld maxi-cosy) is een goed stoeltje om uw baby in de auto te vervoeren. Bij kleine baby's kan eventueel een stoelverkleiner gebruikt worden om het

hoofdje goed te ondersteunen. Langdurig in een autostoeltje zitten raden we af. Daarvoor biedt dit stoeltje te weinig bewegingsvrijheid. Een reiswieg van de kinderwagen is niet veilig voor in de auto.

Wandelen

Liggend in een kinderwagen met goede vering is het beste. Eventueel kan ook daarbij het kind op de buik of zij worden gelegd.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/fysiotherapie

Contact

kinderfysiotherapeut, locatie West

T 020 510 83 67 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur) \

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 11 juli 2019, foldernr.2904