

# Voorkomen van een voorkeurshouding bij uw baby

Als uw baby lang op de rug of vaak met het hoofd naar dezelfde kant ligt, heet dit een voorkeurshouding. Hierdoor kan het hoofd platter worden en ook het kan gevolgen hebben voor de ontwikkeling van uw baby. Daarom geven we u een aantal adviezen over hoe u een voorkeurshouding van uw baby kunt voorkomen. De adviezen zijn makkelijk toe te passen bij de dagelijkse verzorging en kosten geen extra tijd.

## Hoe ontstaat een voorkeurshouding en wat zijn de gevolgen?

Een voorkeurshouding ontstaat doordat uw baby te lang op zijn rug of meestal met het hoofd naar dezelfde kant ligt. Zowel de houding tijdens het slapen als op de wakkere momenten heeft invloed op de vorm van het hoofd.

Een voorkeurshouding kan er ook toe leiden:

- dat uw baby zijn armen en benen niet evenveel beweegt
- dat uw baby niet goed recht kan liggen
- dat uw baby zijn hoofd niet goed in het midden kan houden.

Het eenzijdig bewegen kan nadelig zijn voor de verdere ontwikkeling van uw baby.

## Adviezen om een voorkeurshouding te voorkomen

Wij adviseren u om uw baby te stimuleren naar de niet-voorkeurskant te kijken. Het kost nauwelijks extra tijd als u dit doet tijdens de dagelijkse verzorging en de dagelijkse activiteiten.

**Zorg altijd voor voldoende toezicht wanneer uw baby op de zij of buik ligt!**

### In bed

Het is belangrijk het hoofd van uw baby afwisselend links en rechts neer te leggen.

- Draait uw baby het hoofd steeds naar dezelfde kant? Leg dan het hoofd tijdens de slaap voorzichtig naar de andere kant. Soms draait de baby het hoofd direct terug naar de voorkeurskant. Probeer het dan later nog eens. U hoeft hier niet speciaal 's nachts voor op te staan.
- Sommige baby's zijn sterk op het licht gericht en draaien daardoor steeds naar één kant. Als dat zo is, leg dan uw baby eens andersom in bed of zet het bedje andersom.

- Slapen in zij- of buikligging vergroot de kans op wiegendood. Leg uw baby vanaf de geboorte **altijd** op de rug te slapen. Als uw baby wakker is, mag een zij- of buikligging wel. Zorg dan wel voor voldoende toezicht.

## Verzorging

Ook tijdens de verzorging is het belangrijk dat uw baby afwisselend met het hoofd naar links en naar rechts ligt.

- Leg uw baby recht voor u op het aankleedkussen.
- Probeer uw baby tijdens de verzorging ook eens op de zij te rollen. Wissel de linker- en rechterzijde af.
- Leg uw baby voor en na elke verzorging een kort moment op de buik. In die houding leert uw baby het hoofd op te tillen en naar links en rechts te draaien.

## Voeden

Wanneer u borstvoeding geeft, is extra aandacht niet nodig. U wisselt al steeds de houding van uw baby. Als u flesvoeding geeft:

- Houd uw baby afwisselend in de linker- of rechter arm.
- Leg uw baby recht voor u op uw benen zodat het hoofd van uw baby met een steun in het midden ligt.



Figuur 1

## Dragen

Wissel de manier van dragen af.

- Leg uw baby afwisselend tegen uw linker- of rechter schouder bijvoorbeeld bij het troosten of het laten van een boertje.
- Let op dat ook het hoofd van uw baby afwisselend naar rechts en links ligt.



Figuur 2

- Als u uw baby met de rug tegen uw borst draagt, leg dan het hoofd van uw baby afwisselend rechts en links.



Figuur 3

- Als u uw baby in een buikdrager draagt, leg dan het hoofd van uw baby afwisselend rechts en links.
- Als u uw baby op de buik op uw arm draagt, leg dan het hoofd van uw baby afwisselend rechts en links.

## Spelen

Voor de ontwikkeling is het belangrijk dat uw baby in verschillende houdingen ligt, speelt en verzorgd wordt.

- Uw baby kijkt graag naar uw gezicht. Laat uw baby naar alle kanten de nek bewegen door te laten volgen. Dit kan met oogcontact of later met een speeltje.
- Speel met uw baby in zij- of buikligging.
- Verhoog geleidelijk de duur en het aantal keren buikliggen. Doe het rustig aan en let op de reactie van uw baby.

Voor een goede buikligging is het belangrijk dat de armen van uw baby naar voren liggen zodat hij op de onderarmen kan steunen. Zo kan uw baby het hoofd beter optillen en naar beide zijden draaien. Als dit niet lukt, druk dan met uw hand licht op de billen of leg een opgerold handdoekje onder de borst.

- Zet speelgoed aan de niet-voorkeurskant en houd rekening met waar eventueel geluid of licht vandaan komt.
- Hang een mobieltje of babygym ter hoogte van de navel zodat uw baby niet achterover of schuin hoeft te kijken. In plaats van één lang speelmoment, is het voor uw baby beter om meerdere speelmomenten over de dag te hebben.

## Zitten

Het is belangrijk is dat uw baby voelt wat recht is.

- Zet uw baby recht op uw schoot en leg het hoofd recht tegen uw lichaam.



Figuur 4

- Als uw baby in een wipstoeltje zit, zorg dan dat het hoofd recht naar voren ligt, of naar de niet-voorkeurshouding gedraaid ligt. Bij een kleine baby kunt u eventueel een stoelverkleiner gebruiken om het hoofd in het midden te leggen.

## Kindertfysiotherapie

Heeft uw baby ondanks de oefeningen toch een voorkeurshouding ontwikkeld? Neem dan contact op met het consultatiebureau, huisarts of een kinderarts voor een verwijzing naar de kindertfysiotherapeut. De kindertfysiotherapeut zal uw baby stimuleren in de ontwikkeling van de niet-voorkeurshouding. Ga ondertussen gewoon door met de oefeningen!

### Meer informatie online

- [www.olvg.nl/fysiotherapie](http://www.olvg.nl/fysiotherapie)

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](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 11 juli 2019, foldernr.0309