



# Kinderen met een voorkeurshouding

Afdeling Fysiotherapie  
Route 59



## Wat is een voorkeurshouding?

Sinds 1987 werd vastgesteld dat het risico op wiegendood enorm afneemt als baby's op hun rug slapen en niet op hun buik. Sindsdien is er een toename van het aantal kinderen met een voorkeurshouding.

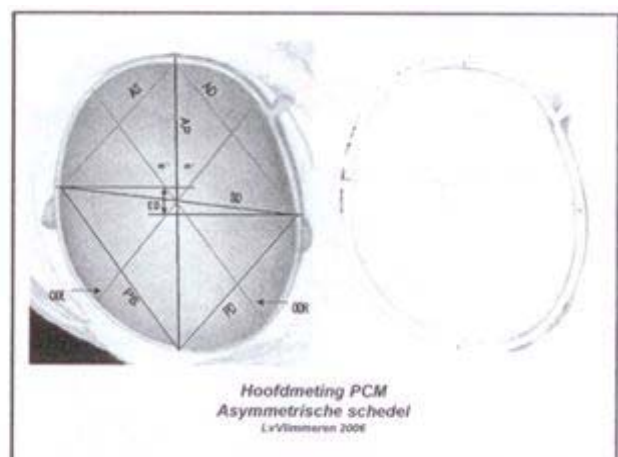
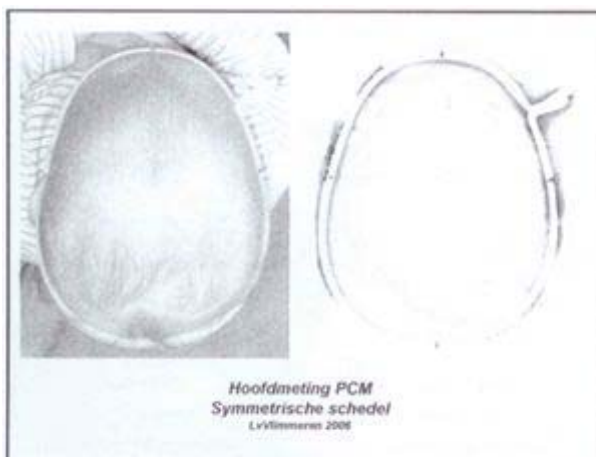
We spreken over een voorkeurshouding indien de baby 70% van de tijd zijn hoofdje tijdens het liggen naar één bepaalde kant draait. Het hoofdje groeit de eerste drie maanden het snelst en de schedel is dan nog zacht. Het gevolg van een voorkeurshouding kan zijn dat het hoofdje aan de voorkeurskant wordt afgeplat. Deze afplatting heeft geen invloed op de gezondheid of de hersengroei van je baby, maar is met name een cosmetisch probleem.

### Let op:

Er zijn nog andere oorzaken mogelijk voor een voorkeurshouding, vandaar dat het belangrijk is om altijd door een arts of kinderfysiotherapeut te laten beoordelen om welke vorm van voorkeur het bij uw kind gaat.

### Meetinstrument

In het ziekenhuis gebruiken we de methode van Dr. L. van Vlimmeren. Hij heeft een betrouwbaar meetinstrument ontwikkeld om deze asymmetrie van de schedel te meten: de PlagioCephaloMetrie (PCM).



## Adviezen

Met een verandering in houding kan uw baby gestimuleerd worden naar de niet-voorkeurskant te kijken. Het gaat dan om de volgende momenten:

- in bed
- aankleden/verschonen
- voeden
- dragen
- in de box
- spelen
- vervoeren in de Maxi Cosi of kinderwagen.

### In bed

Jonge baby's ontwikkelen eerst de overgang tussen licht en donker te herkennen. Daardoor kijken ze graag naar het raam. Probeer het bedje van uw baby zo te zetten dat het daglicht van de niet-voorkeurszijde komt.

Als uw baby op de rug slaapt, draait u zijn hoofdje naar de niet-voorkeurskant. Soms lukt dat niet en draait hij het hoofd direct terug. Probeer het dan later nog eens.

Plaats opvallend speelgoed aan de niet-voorkeurskant, als uw baby wakker is.



### Aankleden/verschonen

Leg uw baby zo op het aankleedkussen dat u er recht voor staat.

Tot 3 maanden kan uw kind nog niet zelf het hoofd in de middenlijn houden. U kunt eventueel gebruik maken van een hoefijzerkussen of voedingskussen om uw baby beter te ondersteunen en neer te liggen.



### Voeden

Als u flesvoeding geeft, houdt uw baby dan zo vast dat hij naar de niet-voorkeurskant moet draaien om u te zien. Zorg dat beide armpjes naar voren liggen.

U kunt uw baby ook recht voor u op uw schoot leggen, zodat hij zijn hoofd in het midden houdt.



### **Dragen**

Wanneer uw baby tegen uw schouder ligt (bijvoorbeeld bij het troosten of het laten van een boertje), zorgt u er dan voor dat hij naar de niet-voorkeurskant kijkt. Bij de dragen van uw baby op de arm, is het goed om links en rechts af te wisselen. Draagt u uw baby op een andere manier (bijvoorbeeld in een draagzak), draai dan het hoofd naar de niet-voorkeurskant of naar het midden.



### **In de box**

Hang het speelgoed op borsthoogte recht voor uw baby of iets naar de niet - voorkeurskant. Middels een vuilniszak tegen de muur is het mogelijk om de weerkaatsing van licht tegen een witte muur tegen te gaan. Om de vorm van de schedel te beïnvloeden kan uw baby baat hebben bij een veilig zijligkussen\*. Daarin kunt u de baby consequent op de zij laten liggen in de box. Dit kussen mag u alleen onder toezicht gebruiken.

\*Zijligkussen/driehoekskussen: te koop bij een babyspeciaalzaak of via internet.

### **Buikligging**

Het is voor de ontwikkeling belangrijk dat uw baby regelmatig op de buik ligt. Hij moet dan wel wakker zijn en u moet erbij blijven! Leg de armpjes naar voren, zodat hij op de ellebogen kan steunen. Op deze manier kan uw baby het hoofd gemakkelijker optillen en naar beide kanten kijken. Lukt dit nog niet, dan ondersteunt u de ellebogen of geef hem dan met uw hand wat steun op de billen.

## **Spelen**

Als uw baby nog heel klein is, kijkt hij graag naar uw gezicht. Zeker als u met uw baby praat en uw lippen bewegen, zal hij uw bewegingen volgen.

Om het nekje goed te laten bewegen naar alle kanten, kunt u uw baby een speeltje laten volgen. Zorg ervoor dat de baby op zijn rug ligt en dat u het speeltje op borsthoogte van de baby beweegt.

Ook kan een baby spelen in buikligging. Laat uw baby in de eerste weken minstens 3 keer per dag 5 minuten per keer onder toezicht in buikligging spelen. Zorg dat de speeltjes iets meer aan de niet-voorkeurskant liggen, zodat de baby naar de niet-voorkeurskant moet kijken.

## **Vervoeren in de Maxi Cosi of de kinderwagen**

Als u uw baby even in een babystoeltje wilt zetten, bijvoorbeeld om te eten, gebruik dan liever een wipstoeltje met een zachte onderlaag dan een vast stoeltje zoals de Maxi-Cosi.

Een wipstoeltje met een zachte onderlaag geeft uw baby meer bewegingsruimte.

Draait het hoofdje van uw baby steeds naar de voorkeurskant, dan kan een opgerold handdoekje om het hoofdje steun geven om recht naar voren te kijken.

In de kinderwagen is het mogelijk om het zijligkussen te gebruiken.



## Heeft u nog vragen?

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie.

Telefoonnummer: 0495 - 57 26 15

R420.11 2009 03

1176382

