

Mijn baby heeft een voorkeurshouding... wat nu?

Afdeling Fysiotherapie

Als uw baby in de eerste levensmaanden altijd met z'n hoofd op dezelfde kant ligt, kan hij een afgeplat hoofd krijgen. Heeft uw kind al zo'n voorkeurshouding ontwikkeld? Dan geeft deze folder u tips om dit te verhelpen.

**Als we het in deze folder over de baby hebben, spreken we steeds over 'hij' en 'hem'. Uiteraard kunt u daarvoor ook 'zij' en 'haar' lezen.*

Wat is er aan de hand?

Voorkeurshouding is een probleem dat speelt bij baby's in de eerste 6 levensmaanden. Meteen na de geboorte draaien baby's vaak hun hoofd steeds naar dezelfde kant. Meestal gaat dit binnen enkele weken vanzelf over. Sommige baby's blijven hun hoofd telkens naar één kant draaien of houden hun hoofd stil in het midden. Dit wordt een voorkeurshouding genoemd. Daardoor kan het achterhoofd aan een kant platter worden. Vaak gaat dit geleidelijk weer over. Soms ook niet of niet helemaal. Ernstig is dit niet, maar het hoofdje kan er minder mooi uitzien. Door de voorkeurshouding op te heffen zodra deze begint op te vallen, kan de afplatting meestal worden voorkomen of worden verminderd.

Wat u kunt doen

Deze folder geeft tips om de voorkeurshouding van uw baby sneller te verhelpen. Alle tips zijn bedoeld om uw baby te leren het hoofd zelf naar beide kanten te draaien en zich symmetrisch te ontwikkelen. In het begin kost het u en uw baby zeker tijd en energie en is het resultaat niet altijd direct zichtbaar. Toch is het belangrijk dat u doorgaat, uw inzet wordt uiteindelijk beloond!

Algemeen

Zorg dat de baby zoveel mogelijk afwisselend naar beide kanten kijkt. Zo leert hij beide armen en benen evenveel te gebruiken. Trek de aandacht van de baby vooral met uw gezicht en uw stem.

Let op: slapen moet uw baby altijd op de rug! Dit geldt voor slapen in bed, maar ook voor in de box of de kinderwagen. Slaapt uw baby op zijn buik of zij, dan is het risico voor wiegendood hoger.

In bed

- Leg uw baby altijd op de rug in bed. Leg hem met zijn hoofd gedraaid naar de niet-voorkeurskant. Soms lukt dat niet en draait hij zijn hoofd meteen weer terug. Probeer zijn hoofd dan nog eens voorzichtig te draaien als hij slaapt.
- Soms worden baby's wakker als je het hoofd naar de andere kant draait. Baby's vinden het namelijk niet zo fijn wanneer je aan het hoofd komt en ermee gaat bewegen. Dan is er een andere manier: leg uw baby eerst op zijn zij aan de niet-voorkeurskant. Wacht even tot hij rustig is en draai hem dan voorzichtig, heel langzaam terug naar rugligging, terwijl het hoofd naar de zijkant blijft liggen. Zijn hoofd blijft dan gemakkelijker naar de niet-voorkeurskant gedraaid liggen.
- Leg uw baby zo neer dat het licht van de niet-voorkeurskant komt (het raam, de deur). U moet hiervoor misschien het bedje omdraaien of andersom opmaken.
- Als uw baby wakker is, kan een fel gekleurd speeltje of een muziekdoosje aan de niet voorkeurskant zijn aandacht trekken. Zorg er wel voor dat uw baby hier niet bij kan komen.



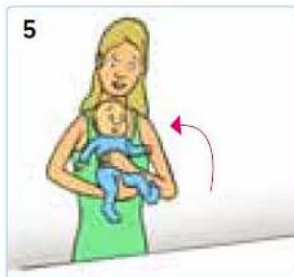
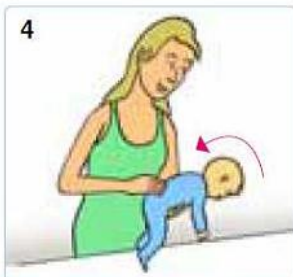
Verzorgen

- Verzorg uw baby het liefst recht voor u, waarbij hij met zijn voeten naar u toe ligt, of zorg dat u aan de niet-voorkeurskant staat.
- Verzorg uw baby op een ruim oppervlak. Zo kunt u hem gemakkelijk draaien en rollen tijdens het verzorgen.
- Pak uw baby tijdens het verzorgen zo min mogelijk onder de oksels op om hem te verleggen. Rol hem liever tijdens het aan- en uitkleden op zijn zij en buik, en weer terug.



Oppakken met draaien

- Oppakken kan heel gemakkelijk in een vloeiende beweging. Zorg dat u aan de niet-voorkeurskant van uw baby staat. Leg uw handen aan weerszijden tegen de zijkanten van zijn borstkas, iets onder zijn oksels. Rol hem nu naar u toe. Wanneer uw baby op zijn zij ligt, kunt u hem rustig zijwaarts optillen, zodat hij rechtop komt. Tijdens het optillen draait u uw baby verder naar de niet-voor keurskant (u draait door in dezelfde richting als waarmee u begon). De rug van uw baby is nu vanzelf naar u toe gekeerd. U kunt hem vervolgens zo tegen u aan dragen en eventueel wat meer onderuit laten zakken. Op deze manier oefent uw baby de nekspieren van de niet-voorkeurskant. Het oppakken met draaien kan ook als u aan het voeteneind staat.
- Om uw baby weer neer te leggen, kunt u deze beweging ook in tegenovergestelde richting uitvoeren. Dus van rechtop via zijligging weer op zijn rug.



Dragen

- Probeer uw baby in een ronde houding te dragen. Zo vermindert u de spanning in de nek. Daardoor kan hij zijn hoofd beter zelf draaien. Draag uw baby niet met u handen onder zijn oksels.
- Wanneer u uw baby op uw arm draagt, moeten zijn benen en heupen licht gebogen zijn en zijn armen naar voren liggen.
- Draag uw baby zó op uw arm dat hij spontaan naar de niet-voorkeurskant gaat kijken. Dit kan verschillend zijn, afhankelijk van waar uw baby graag naar kijkt.
- U kunt uw baby ook in buikligging op uw arm dragen. Het hoofd ligt dan op uw onderarm en deze arm steunt onder de borst; uw andere arm gaat tussen de benen door en steunt onder de buik.



Voeden

- Zorg dat uw baby in een licht ronde houding wordt gevoed. Het hoofd mag niet achterover liggen.
- Bij borstvoeding wordt de houding van een baby vanzelf afgewisseld door het drinken aan de rechter- en linkerborst. Ook bij voeden met de fles kunt u de houding wisselen. Probeer bij flesvoeding het hoofd in het midden te houden of iets naar de niet-voorkeurskant gedraaid.
- Bij het voeden met de fles kunt u de baby ook recht voor op uw benen leggen. Hij kijkt u dan aan en houdt zijn hoofd in het midden. Zet uw voeten op een verhoging (bankje, stoel, salontafel), zodat de baby iets meer rechtop komt te liggen.



Spelen op de rug

- Leg uw baby zó in de box dat licht en geluid van de niet-voorkeurskant komen.
- Wanneer uw baby op de rug ligt, kunt u met speelgoed zijn aandacht naar de niet-voorkeurskant trekken. Hang dan eerst het speelgoed midden boven hem, op borsthoogte (bijvoorbeeld een bewegende mobiel). Helemaal mooi is het als hij er met zijn handen bij kan, zoals bij een babygym. Heeft u hiermee de aandacht van de baby verplaatst dan de speeltjes geleidelijk naar de niet-voorkeurskant. Ook belangrijk: leg geen ander speelgoed aan de voorkeurskant. Deze kant moet zo saai mogelijk en liefst ook een beetje donker zijn.

Spelen op de buik

Altijd onder toezicht!

- Leg uw baby al vanaf zijn geboorte elke dag een paar keer op zijn buik bij het verzorgen en bij het spelen, maar **alleen onder toezicht!** Zo leert hij zijn hoofd op te richten en rond te kijken. Na een paar maanden kan hij op zijn buik met de ellebogen onder zijn schouders liggen en wat gaan rondkijken.
- Baby's vinden buikligging in het begin niet altijd prettig. Sommige baby's gaan dan huilen. Geef niet te snel hieraan toe door hem weer om te draaien. De baby moet wennen aan de buikligging. U kunt uw baby helpen door een niet te dikke, opgerolde handdoek onder zijn borst te leggen. Zo kan hij wat gemakkelijker zijn hoofd optillen en gaan steunen op zijn ellebogen.
- Het optillen van het hoofd is gemakkelijker voor de baby als u met uw handen licht op zijn billen drukt. Trek zijn aandacht met een speeltje of door tegen hem te praten.
- U kunt uw baby ook op zijn buik op uw eigen buik leggen. Dat kan als u ligt, maar ook als u wat onderuit gezakt in een stoel zit.
- Ook kunt u de baby op zijn buik dwars op uw schoot leggen. Als u uw knieën over elkaar doet, ligt hij iets schuin en kan hij gemakkelijker zijn hoofd oprichten.
- Leg de speeltjes ook in buikligging aan de niet-voorkeurskant. De voorkeurskant moet ook hier weer heel saai zijn.
- •Let op: spelen op de buik is een goede oefening, maar slapen moet op de rug!



Spelen op de zij

Altijd onder toezicht!

- Als uw baby een voorkeurshouding naar rechts heeft en uit zichzelf veel beweegt, dan kunt u hem het beste op zijn rechterzij neerleggen. Wanneer uw baby dan “rondkijkt”, zal hij zijn hoofd vaker naar links draaien. Hij versterkt daarmee de spieren die de voorkeurshouding opheffen!



- Als uw baby een voorkeurshouding naar rechts heeft en uit zichzelf niet veel beweegt, dan kunt u hem het beste op zijn linkerzij neerleggen. Uw baby laat dan zijn hoofd in het midden liggen. Wanneer uw baby later toch zijn hoofd gaat optillen, leg uw baby dan alsnog op zijn rechter zij.



- Als uw baby een voorkeurshouding naar links heeft, moet u in bovenstaande adviezen waar ‘rechts’ staat uiteraard ‘links’ lezen en andersom.

Op schoot en in een stoeltje

- Laat uw baby op schoot in de kuil van uw benen zitten. Hierbij liggen zijn benen wat hoger en worden zijn schouders en hoofd goed ondersteund. Zijn armen komen daarbij gemakkelijker naar voren om te spelen.
- Als uw baby met zijn voeten naar u toe op schoot ligt, kunt u ook prima met hem praten, zingen of spelletjes doen. Eventueel kunt u rustig wiegen met de benen.
- Een autostoeltje is minder geschikt om de baby lang in te laten zitten en wordt het liefst alleen als vervoermiddel gebruikt. Uw baby kan er niet vrij genoeg in bewegen en het hoofd ligt langdurig in dezelfde houding en kan daardoor gemakkelijk afplatten.
- Uw baby mag hooguit een paar keer per dag kortdurend in een wipstoeltje liggen, liefst niet langer dan een kwartier per keer. Zet het stoeltje dan wel in de ligstand.



Heeft u nog vragen?

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

Telefoon: 0495 - 57 26 15

Voor deze folder is gebruik gemaakt van de informatie van de Jeugdgezondheidszorg. De informatie is samengesteld door de projectgroep JGZ-Richtlijn Voorkeurs houding en schedelvervorming van TNO (2011).

R420.11 2015 06

1176382

