

Voorkeurshouding voorkomen

Patiënteninformatie Fysiotherapie

Voorkeurshouding voorkomen

Inleiding

De schedel van een baby is in de eerste maanden na de geboorte nog zacht. De manier waarop je baby ligt of speelt, kan invloed hebben op de vorm van zijn hoofd. In deze folder lees je hoe je in de dagelijkse verzorging een voorkeurshouding kunt voorkomen.

Wat is een voorkeurshouding?

Een baby heeft een voorkeurshouding als **hij 75% van de tijd of meer zijn hoofd naar dezelfde kant draait**. Hierdoor kan het achterhoofd aan die kant platter worden. Dit is niet gevaarlijk, maar het kan er minder mooi uitzien.

Als je er op tijd bij bent, kun je dit meestal goed **voorkomen of verminderen**. Een mooi rond hoofdje is beter voor de motorische ontwikkeling. Baby's met een rond hoofd kunnen hun hoofd makkelijker draaien en in het midden houden.

Tips om voorkeurshouding te voorkomen

Algemeen

Laat je baby zoveel mogelijk naar **beide kanten kijken**. Dit helpt hem om beide armen en benen evenveel te gebruiken. Je kunt zijn aandacht trekken met je gezicht of stem.

Slaaphouding

Laat je baby altijd op zijn rug slapen. Dit geldt voor het bed, maar ook in de box of kinderwagen.

Laat je baby niet op zijn buik of zij slapen. Dit vergroot het risico op wiegendood.

Zorg ervoor dat je baby tijdens het slapen zijn hoofd **afwisselend naar links en rechts** draait.

- Lukt het niet meteen om het hoofdje om te draaien? Probeer het dan later nog eens.
- Draai je baby eerst in zijlig naar de kant waar hij niet graag op ligt, en rol hem dan rustig terug, zodat het hoofd op die kant blijft liggen.

Sommige baby's draaien altijd naar het licht of geluid. Dan kun je je baby **andersom in bed leggen** of **het bed verplaatsen** zodat de prikkels vanuit de andere kant komen.

Voeden

Wissel af: neem je baby de ene keer op je linkerarm en de andere keer op je rechterarm tijdens het flesvoeden.

Je kunt je baby ook recht voor je op schoot leggen om de fles te geven. Zo moet hij **recht vooruit kijken** om contact met jou te maken.

Spelen in buikligging

Laat je baby, als hij wakker is en onder toezicht staat, **regelmatig op zijn buik liggen**.

- Dit verlicht de druk op het achterhoofd.
- Het is ook goed voor de ontwikkeling van de nek-, rug- en buikspieren.

Verzorgen

Wissel af in de manier waarop je je baby verzorgt.

- Leg je baby recht voor je op het aankleedkussen.
- Als je je baby alleen dwars op de commode kunt verzorgen, zorg dan dat je dit afwisselend van links en van rechts doet.

Heeft je baby toch een voorkeurshouding?

Bekijk dan voor meer tips ook de folder van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid:

<https://www.jgzrichtlijnen.nl/wp-content/uploads/2024/08/Behandelfolder-Voorkeurshouding.pdf>

Vragen?

Neem gerust contact op met de afdeling revalidatie/fysiotherapie van het Bravis ziekenhuis via telefoonnummer: 088 - 70 68 225.

Bekijk de route en de actuele openingstijden op de Bravis website: [Fysiotherapie - Bravis | Bravis](#)

10/25