

Voorkeurshouding voorkomen

Patiënteninformatie Fysiotherapie

Voorkeurshouding voorkomen

Inleiding

De schedel van een baby is tijdens de eerste levensmaanden van nature zacht. Slaap- en speelhoudingen oefenen invloed uit op de vorm van het hoofd. In deze folder staan adviezen bij de dagelijkse verzorging om een voorkeurshouding te voorkomen.

Wat is een voorkeurshouding?

Een baby heeft een voorkeurshouding als hij achttien uur per dag of langer zijn hoofd naar één kant heeft gedraaid. Hierdoor wordt het hoofdje aan een kant afgeplat. Je hoeft niet bang te zijn voor de ontwikkeling van de hersenen want daar heeft de afplatting geen invloed op. Toch is het belangrijk dat je baby leert het hoofd in het midden te houden. Vooral voor de lichamelijke ontwikkeling.

Met behulp van onderstaande adviezen kun je invloed uitoefenen op de vorm van het hoofd. Je voorkomt dat je baby een voorkeurshouding ontwikkelt door hem in afwisselende houdingen te plaatsen.

Adviezen

Slaaphouding

Je baby slaapt veiliger op de rug. Ligt je baby op de buik? Dan verhoogt dat de kans op wiegendood. Het is belangrijk dat tijdens het slapen het hoofd afwisselend naar links en rechts gedraaid ligt. Je mag het hoofd naar de andere kant draaien terwijl je baby slaapt. Probeer het later nog eens als het niet lukt. Sommige kinderen zijn sterk op het licht gericht en draaien daardoor naar één kant. Leg de baby dan andersom in bed of verplaats het bed. Je kunt opvallend speelgoed neerleggen tegenover de voorkeurskant.

Verzorgen

Belangrijk is dat je je baby in afwisselende houdingen verzorgt. Leg je baby recht voor je op het aankleedkussen. Zorg ervoor dat je links en rechts afwisselt als je je baby alleen dwars op de commode kunt verzorgen.

Voeden

Neem je baby afwisselend in de linker- en de rechterarm als je flesvoeding geeft. Ook kun je je baby voor je op schoot leggen om de fles te geven. Hierdoor moet je baby recht vooruit kijken om contact met je te maken.

Dragen

Ook hierbij is het belangrijk de houding af te wisselen. Je kunt de baby op de linker- en rechterarm dragen met de rug tegen je borst. Let erop dat de armpjes, beentjes en romp wat gebogen zijn.

Spelen

- Stimuleer je baby in de box om naar beide kanten te kijken en te bewegen.
- Plaats de box en de wipstoel zo dat het licht niet van de voorkeurskant vandaan komt.
- Bied speelgoed recht voor je baby aan, ter hoogte van de borst. Of geef het speeltje in de hand van de niet-voorkeurskant.

Belangrijk

Zet je baby niet te snel in de zithouding. Je baby moet eerst het hoofd goed kunnen draaien als hij op de rug of de buik ligt. Als de hoofdbalans nog niet goed is zoekt je baby de voorkeurshouding weer op.

Vragen

Heb je nog vragen?

Neem dan contact op met de afdeling fysiotherapie van het Bravis ziekenhuis, via het secretariaat paramedische zorg.

Bergen op Zoom

- Telefoon: 088 - 70 67 310
- De afdeling fysiotherapie bevindt zich op de tweede verdieping van de polikliniek, route 21.

Roosendaal

- Telefoon: 088 - 70 68 225
- Voor de afdeling fysiotherapie neem je de ingang aan de Sportstraat. Volg route 108.

11/20