



Een scheef koppie



GGD Regio Nijmegen



Voorkeurshoudingen bij baby's

Op dit moment worden baby's vanaf de leeftijd van twee weken op hun rug te slapen gelegd. Het is voor baby's dan nog erg moeilijk om hun hoofdje zelf te draaien. Veel baby's liggen daarom met het hoofdje steeds naar één kant gedraaid. Zo kan er soms een voorkeurshouding ontstaan. Het nog zachte schedeltje wordt aan één kant wat platter en het is daardoor voor de baby nóg moeilijker het hoofdje naar de andere kant te draaien. Het gevolg hiervan is niet alleen dat er een 'scheef koppie' ontstaat, maar ook dat het hele lichaam te veel in dezelfde houding ligt. Dit kan gevolgen hebben voor de ontwikkeling.

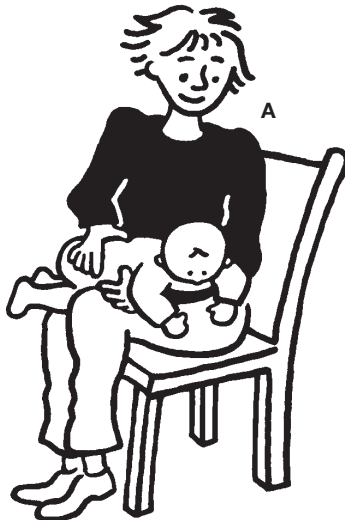
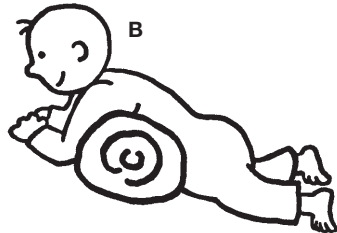


Het is belangrijk deze voorkeurshouding te voorkomen of snel op te heffen, zodat de baby zich symmetrisch (zowel links als rechts) goed kan ontwikkelen. Door een symmetrische ontwikkeling leert een kind zich goed en gemakkelijk te bewegen. In het gewone omgaan en hanteren van de baby zijn er veel mogelijkheden om een lichte voorkeurshouding op te heffen. Deze folder geeft u een aantal adviezen bij het verzorgen, spelen en slapen, waardoor de voorkeurshouding zou kunnen verdwijnen en de baby zich symmetrisch kan ontwikkelen. Als er op de leeftijd van 3 maanden nog steeds een duidelijke asymmetrie in het bewegen aanwezig is en de adviezen niet helpen om uw baby te stimuleren zijn hoofdje naar twee kanten te draaien, is het raadzaam hulp te vragen.

Overleg dan met uw consultatiebureau-arts of sociaal verpleegkundige. Het is mogelijk een kinderfysiotherapeut naar uw baby te laten kijken, voor eventuele extra hulp. Bij het opvolgen van de adviezen is het goed te bedenken, dat het beter is de baby uit te lokken het hoofdje zelf te draaien dan dat het hoofdje door u gedraaid wordt!

Als onder uw toezicht de baby wakker is adviseren we de volgende tips en oefeningen:

- **Buikligging:**
Het is goed de baby vanaf de leeftijd van 4 tot 6 weken vijf keer per dag, minimaal drie minuten per keer, op de buik te leggen met de armpjes naar voren. Dit kan



eventueel op schoot (zie plaatje A). Zo leert de baby het hoofdje op te tillen en naar rechts en links te draaien. Lukt dit in het begin nog niet dan kan een opgerolde handdoek als rolletje onder de borst worden gelegd, net onder de oksels (zie plaatje B). De buikligging is erg belangrijk om de nek en rugspieren van de baby sterker te maken, waardoor het hoofdje steeds gemakkelijker kan draaien en de baby minder in rugligging hoeft te liggen.



- Bestaat er al een voorkeur voor het kijken naar één kant, dan kan een lichtbron worden gebruikt waardoor de baby gestimuleerd wordt naar de andere kant te kijken. Uw baby kijkt namelijk graag naar het licht.
- Laat de baby, tot ongeveer 3 maanden, zoveel mogelijk spelen in zijligging met beide armpjes naar voren, bijvoorbeeld met een rolletje achter de rug tegen de rugleuning van de bank (laat de baby echter niet alleen). Wissel daarbij de rechter- en linkerzij af.
- In rugligging is het nog moeilijk het hoofdje in het midden te houden. Een opgerolde handdoek kan een hulpmiddel zijn. Het hoofd ligt op de handdoek met een rolletje links en rechts.

In bed/bij het slapen gaan

- Leg de baby in bed altijd op de rug. Daarmee wordt de kans op wiegendood kleiner.
- Baby's kijken graag naar een lichtbron (raam, lamp). Bij een lichte voorkeur kan de baby zo in bed gelegd worden dat de baby met het hoofd (niet-voorkeurskant) naar het licht draait.

Aankleden/verschonen

- Leg de baby liefst recht voor u op het aankleedkussen zodat er oogcontact mogelijk is. Is dit praktisch niet mogelijk, dan het aankleedkussen zo leggen dat de baby met de niet-voorkeurshouding naar u kijkt (of eventueel naar een spiegel wanneer de baby dat leuk vindt).
- Aankleden op de tafel of op de grond is soms makkelijker.

Voeden

- Het is goed de baby bij het voeden, indien mogelijk, rechts en links af te wisselen. Met de speen kunt u de baby stimuleren het hoofdje nog iets verder te draaien. Het is belangrijk dat het hoofdje van de baby niet achterover ligt.
- Het is ook mogelijk de baby de fles te geven als het vóór u op uw benen ligt. Het hoofdje van de baby is dan gesteund en ligt in het midden. De baby kijkt u aan.
- Laat de fles met beide handjes voelen (om en om); dit nodigt het kind uit de fles met beide handen te pakken.

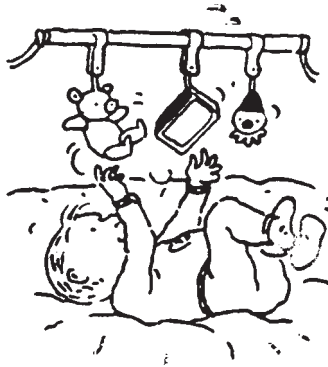


Dragen

- Wanneer de baby tegen uw schouder ligt (bijvoorbeeld als u de baby knuffelt of troost of als het een boertje moet laten), zorg er dan voor dat het hoofdje wisselend op de rechter en linker schouder ligt. Houdt hierbij rekening met de lichtbron!
- Bij het dragen is het goed rechts en links af te wisselen. De ene baby is meer gericht op de omgeving, de andere meer op u!

In de box

- In zijligging als de baby nog klein is: rechts en links afwisselen.
- In rugligging: hang het speelgoed op borsthoogte. Wel het spelen met twee handjes blijven stimuleren.
- Let ook weer op de lichtbron.

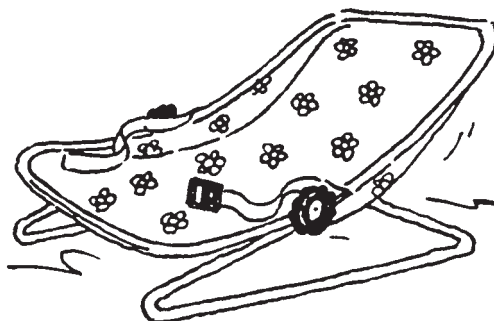


Sommige kinderen vinden het leuk om met hun benen te 'stampen' als ze op hun rug liggen. Het is dan aan te raden een handdoekrolletje onder de billetjes te leggen. Dit bevordert ook dat het hoofdje in het midden wordt gehouden.

Belangrijk om te weten

Het is niet goed voor de ontwikkeling van baby's als ze te snel in zithouding worden gezet. De baby moet eerst in rugligging het hoofd naar links en rechts kunnen draaien en in buikligging het hoofdje goed kunnen optillen en draaien. Ook door het rollen zal uw baby sterker worden. Is de baby nog niet sterk genoeg dan zal de asymmetrische houding van de baby in zithouding toenemen. Bij het gesteund zitten op schoot is de baby wel te stimuleren om het hoofdje te draaien.

De Maxi Cosi is geen stoel om veel in te zitten, de kinderen zakken in een onnatuurlijke houding, waardoor de asymmetrie toeneemt. Een wipstoeltje is een goed alternatief: hierin liggen de kinderen in een veel natuurlijker houding: op hun rug; zo kunnen ze goed met hun handjes spelen. Een zacht wipstoeltje geeft dikwijls de beste houding en is plezierig.





GGD Regio Nijmegen

postadres

postbus 1120
6501 BC Nijmegen

bezoekadres

Groenewoudseweg 275

telefoon (024) 329 71 11

fax (024) 329 72 22

ggd@ggd-nijmegen.nl

www.ggd-nijmegen.nl

Vragen

Als u nog vragen heeft over de houdingsadviezen dan kunt u die bespreken met de consultatiebureau-arts of sociaal verpleegkundige op het consultatiebureau. Ook kunt u binnenlopen tijdens het spreekuur of ons bellen op (024) 329 71 11 op werkdagen tussen 08.30 en 14.00 uur.

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met Kinderfysiotherapie-praktijk "THOM" in Nijmegen