

Thebe

Voorkeurshouding



In deze folder worden adviezen gegeven bij de dagelijkse verzorging om een voorkeurshouding en afplatting van het hoofd van uw baby te voorkomen. De adviezen zijn gemakkelijk toepasbaar en kosten geen extra tijd.

Wat is een voorkeurshouding?

Als een baby een voorkeurshouding heeft, houdt hij (of zij) het hoofd bijna altijd naar één kant gedraaid. Niet alleen als hij slaapt, maar vaak ook als hij wakker is. Een voorkeurshouding kan de ontwikkeling van een baby nadelig beïnvloeden. Omdat de schedel van een baby tijdens de eerste levensmaanden van nature zacht is, kan het zo zijn dat het hoofd aan één kant een afplatting krijgt en daardoor scheef groeit. Ook kan alleen het achterhoofd plat worden. Slaap- en speelhoudingen oefenen invloed uit op de vorm van het hoofd. Het is daarom wenselijk dat uw baby in afwisselende houdingen slaapt en speelt. Daarmee voorkomt u dat uw baby een voorkeurshouding ontwikkelt.

Voorkomen van een voorkeurshouding

Het beste is dat uw baby als hij slaapt wisselend met het hoofd naar rechts en naar links ligt. Het is belangrijk dat hij als hij wakker is in verschillende houdingen ligt, speelt en verzorgd wordt. Vooral het regelmatig spelen op de buik is erg belangrijk.

Voeden

Wanneer u borstvoeding geeft, wisselt u automatisch de houding van uw baby. Indien u flesvoeding geeft, neem dan de baby afwisselend op de

Leg de baby eens op uw bovenbenen.



linker- of rechterarm. Verder kunt u uw baby tijdens de flesvoeding op uw bovenbenen leggen.

Verzorgen

Het beste kunt u de baby recht voor u op de commode leggen. Als hier onvoldoende plaats voor is, leg dan bij het wassen en kleden de baby afwisselend met het hoofd naar links en rechts op de commode. Leg de baby na iedere verschoning een paar minuten op de buik. In die houding kan hij oefenen om zijn hoofd op te tillen en gaat hij na een tijdje vanzelf met zijn hoofd naar links en rechts draaien.

Slapen

Voor het slapen gelden de volgende adviezen: Leg uw baby altijd op de rug te slapen. Slapen in zij- of buikligging verhoogt de kans op wiegendood. Het is belangrijk dat het hoofd



*Leg de baby recht voor
u op de commode.*

afwisselend naar links en rechts gedraaid ligt. Sommige baby's zijn sterk op het licht gericht en kijken bijvoorbeeld steeds naar het raam. Wanneer u dit merkt, leg de baby dan andersom in bed of zet het bedje anders neer. Draait de baby steeds naar dezelfde kant, draai dan het hoofd voorzichtig tijdens de slaap steeds naar de andere kant.

Dragen

Wissel de manier van dragen af. U kunt de baby op de linker- of rechterarm dragen of met zijn rug tegen uw borst, of met zijn buik op uw onderarm. Als u uw baby in een buikdrager draagt, zorg dan voor een afwisselende houding van het hoofd.

Steun het hoofd van uw baby als u voorover bukt.

Spelen

Laat uw baby al in de eerste weken minstens 3 keer per dag, 5 minuten per keer onder toezicht in buikligging 'spelen'. U kunt dit geleidelijk opbouwen. Als uw baby 3 maanden is kan hij 3 keer per dag of vaker een half uur op de buik spelen. Vanaf ongeveer twee maanden kan uw baby in buikligging zijn armen naar voren richten. Zo kan hij beter zijn hoofd optillen en gaat hij vanzelf zijn hoofd naar beide kanten draaien. Lukt dit niet goed, druk dan met uw hand licht op de billen van uw baby. Een opgerold handdoekje onder de borst maakt het optillen van het hoofd gemakkelijker. Zorg altijd voor toezicht wanneer uw baby op de buikt ligt!



*Draag uw baby eens met zijn
buik op uw onderarm.*

*Een opgerold handdoekje
maakt het optillen van het
hoofd gemakkelijker.*



Box

De box is een ideale speelplek. Stimuleer uw baby in de box naar beide kanten te bewegen en te kijken. Vermijd te strakke kleding, zodat uw baby soepel kan bewegen. Zet of hang speelgoed zo neer dat uw baby afwisselend naar links en rechts kan kijken. Zorg er voor dat uw baby zich niet overstrekt en achterover moet kijken. Als uw kind een voorkeurskant heeft, zet het speelgoed dan zo neer dat hij naar de andere kant kijkt. Kies een aantal keren per dag korte speelmomenten. Wissel in de box rug-, buik-, en zijligging af.

Wipstoeltje

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.

Vervoer

• Auto

Een autostoeltje (met keurmerk) is een goed stoeltje om uw baby in de auto te vervoeren. Bij kleine baby's kan eventueel een stoelverkleiner gebruikt worden om het hoofd goed te ondersteunen. Langdurig in een autostoeltje zitten is niet verstandig. Een reiswieg is niet veilig voor vervoer in de auto.

• Wandelen

Liggend in een kinderwagen met goede vering is het beste. Eventueel kan de baby tijdens het wandelen -als hij wakker is- ook op de buik of zij worden gelegd.

Heeft u nog vragen over deze folder?

De medewerkers van het consultatiebureau van de jeugdgezondheidszorg kunnen u verder uitleg geven. Mocht uw baby ondanks de adviezen uit deze folder een voorkeurshouding ontwikkelen, meld dit dan altijd bij de jeugdgezondheidszorg.



Van alle zorg thuis!

Kraamzorg

Jeugdgezondheidszorg

Thuiszorg

Hulp bij het huishouden

Woonzorgcentra

Ledenvereniging Thebe Extra

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, neemt u dan contact op met uw jeugdverpleegkundige van Thebe | Jeugdgezondheidszorg. Op onze website www.thebe.nl/jeugdgezondheidszorg vindt u de bereikbaarheid van onze locaties.