

# Patiëntenvoorlichting

## Voorkeurshoudingen bij baby's

### Adviezen voor ouders / verzorgers

#### Vorkomen en corrigeren van een voorkeurshouding

Uw baby mag binnenkort naar huis. In deze folder krijgt u van ons adviezen mee om een eventuele voorkeurshouding van uw baby te voorkomen of te corrigeren. Uw baby heeft een voorkeurshouding als het zijn hoofdje een groot deel van de tijd naar één bepaalde kant draait. De kans op het ontwikkelen van een voorkeurshouding is de eerste maanden het grootst.

#### Wat is een voorkeurshouding?

Uw baby heeft een voorkeurshouding als het:

- driekwart van de tijd het hoofd spontaan naar één kant draait;
- vanaf 8 weken met zijn ogen en hoofd onvoldoende mee beweegt naar de niet-voorkeurskant.

#### Gevolgen van een voorkeurshouding

Het hoofdje van uw baby wordt aan de voorkeurskant plat van vorm. Het gevolg is dat uw baby zijn hoofdje nog moeilijker naar de andere kant kan draaien. Dit heeft niet alleen gevolgen voor de stand van het hoofdje van uw baby - het krijgt een 'scheef kopje' - maar ook voor de motorische ontwikkeling. Dat komt omdat het te veel in dezelfde houding ligt. Het is daarom belangrijk om een voorkeurshouding van uw baby te voorkomen en zo mogelijk te corrigeren.

#### Motorische ontwikkeling

Voor een goede motorische ontwikkeling is het belangrijk dat uw baby zich zowel links als rechts goed ontwikkelt. Door deze zogenoemde symmetrische ontwikkeling leert een kind zich goed en gemakkelijk te bewegen. Bij een asymmetrische vorm van de schedel:

- beweegt uw baby zijn armen en benen niet evenveel;
- ligt uw baby niet goed recht;
- ligt het hoofdje niet goed in het midden.

Hierdoor oefent uw baby bepaalde bewegingen niet (meer).

## Zo voorkomt u een voorkeurshouding bij uw baby

### *Slapen*

- Leg uw baby bij het slapen op zijn rug. Dit is belangrijk om wiegendood te voorkomen. Draai het hoofdje afwisselend naar links en rechts.
- Draai het hoofdje voorzichtig naar de niet-voorkeurskant als uw baby slaapt.

### **Belangrijk!**

In verband met risico op wiegendood is het belangrijk dat u **nooit** kussentjes of opgerolde handdoekjes gebruikt om uw baby in de gewenste houding te houden.

### *Verzorgen*

- Ga bij het verzorgen en verschonen zo staan dat uw baby naar de niet-voorkeurskant moet draaien om u te kunnen zien.
- Stimuleer ook dat uw baby recht vooruit kijkt. Dat kunt u doen door voor hem te staan bij de verzorging en verschoning. Of door voor hem te zitten als hij op zijn buik speelt. Ook kunt u tijdens de verzorging uw kind op de zij draaien.

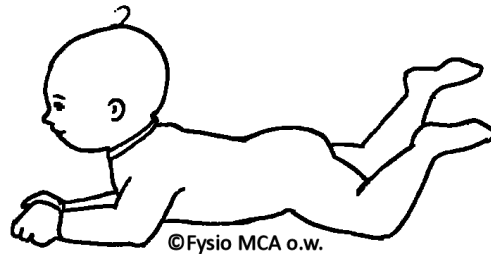
### *Voeden*

- Zorg bij het geven van flesvoeding dat uw baby naar de niet-voorkeurskant moet draaien om u goed te kunnen zien. Zorg ervoor dat beide armpjes naar voren liggen.
- Voed uw baby ook bij flesvoeding afwisselend links en rechts. Bij borstvoeding gebeurt dit automatisch. Bij flesvoeding kan het zijn dat u hier even aan moet wennen.

### *Spelen*

- Zorg voor voldoende bewegingsruimte: laat uw baby niet te lang in de maxicosi liggen.
- Stimuleer uw baby als het wakker is naar de niet-voorkeurskant te kijken. U kunt daar op letten bij het optillen en dragen. En leg bijvoorbeeld opvallend speelgoed aan de niet-voorkeurskant in de box.
- Stimuleer de niet-voorkeurskant door deze kant interessant te maken om naar te kijken. Laat daar bijvoorbeeld het licht vandaan komen, laat felle kleurtjes zien, leg daar de speeltjes neer of ga zelf aan die kant van uw baby zitten als het in de box zit of in bed ligt.
- Leg uw baby overdag afwisselend op zijn linker- en rechterzij om te spelen. Uw baby moet dan wel wakker blijven en u moet er bij blijven!
- Probeer uw baby vanaf een leeftijd van 2 tot 3 weken bij iedere luiervissel even op de buik te leggen.

- Vanaf ongeveer 2 maanden kan uw kind in buikligging z'n armen naar voren richten en zo beter z'n hoofdje optillen. U kunt uw kind daarbij helpen door de armen recht onder de schouders te zetten (eventueel vasthouden bij de ellebogen, zie afbeelding). Rond 4 tot 5 maanden moet uw kind al een ½ uur actief op de buik kunnen liggen.



### **Hulp van een kinderfysiotherapeut**

Treedt er 14 dagen na het opvolgen van bovenstaande adviezen toch geen verbetering op? Dan is verwijzing naar en hulp van een kinderfysiotherapeut nodig. U kunt rechtstreeks contact opnemen met een kinderfysiotherapeut in uw omgeving.

### **Herstel van een plat hoofdje**

Stimuleren van de niet-voorkeurskant geeft over het algemeen een goed herstel. Vooral de eerste 6 maanden is veel verbetering mogelijk omdat de schedel dan het zachtst is. Als er bij een leeftijd van 6 maanden nog onvoldoende verbetering is, kan een afspraak met een kinderarts noodzakelijk zijn. Uw kinderfysiotherapeut kan u dan via uw huisarts doorverwijzen. Het kan zijn dat uw baby baat heeft bij behandeling met een redressiehelm. Uw baby draagt dan gedurende 6 maanden het grootste deel van de dag en ook 's nachts een helm. De kinderarts overlegt en bespreekt dit met u.

### **Uw vragen**

Heeft u vragen of twijfelt u of uw baby een voorkeurshouding ontwikkelt? Neem dan contact op met uw huisarts of de arts van het consultatiebureau.