

Mijn baby heeft een voorkeurshouding. Wat nu?

Inleiding

Als uw baby in de eerste levensmaanden altijd met zijn hoofd op dezelfde kant ligt, kan hij een afgeplat hoofd krijgen. Heeft uw kind al zo'n voorkeurshouding ontwikkeld? Dan geeft deze folder u tips om dit te verhelpen.

Oorzaak

Voorkeurshouding is een probleem dat speelt bij baby's in de eerste zes levensmaanden. Meteen na de geboorte draaien baby's hun hoofd vaak naar dezelfde kant. Meestal gaat dit binnen enkele weken vanzelf over. Sommige baby's blijven hun hoofd telkens naar één kant draaien of houden hun hoofd stil in het midden. Dit wordt een voorkeurshouding genoemd.

Bij een voorkeurshouding kan het achterhoofd aan de kant waarop de baby altijd ligt, platter worden. Vaak gaat dit geleidelijk weer over. Soms ook niet of niet helemaal. Ernstig is dit niet, maar het kan er minder mooi uitzien. Door de voorkeurshouding op te heffen zodra deze begint op te vallen, kunt u de afplatting meestal voorkomen of verminderen.

Wat u kunt doen

Deze folder geeft u tips om de voorkeurshouding van uw baby sneller te verhelpen. Alle tips zijn bedoeld om uw baby te leren het hoofd zelf naar beide kanten te draaien en zich symmetrisch te ontwikkelen. In het begin kost het u en uw baby zeker tijd en energie. Daarbij is het resultaat niet altijd direct zichtbaar. Toch is het belangrijk dat u doorgaat, uiteindelijk ziet u beloning van uw inzet!

Algemeen

Zorg dat uw baby zoveel mogelijk afwisselend naar beide kanten kijkt. Zo leert hij beide armen en benen evenveel te gebruiken. Probeer de aandacht van uw baby vooral met uw gezicht en uw stem naar u toe te trekken.

Let op!

Slapen moet uw baby **altijd** op de rug! Dit geldt voor slapen in bed, maar ook voor in de box of de kinderwagen.

Slaapt uw baby op zijn buik of zij, dan is het risico op wiegendood groter.

In bed

Tips voor in bed:

- Leg uw baby altijd op de rug in bed. Leg hem of haar met het hoofd gedraaid naar de niet-voorkeurskant. Soms lukt dat niet en draait de baby het hoofd meteen weer terug. Probeer het hoofdje dan nog eens voorzichtig te draaien als hij slaapt.
- Soms worden baby's wakker als u het hoofd naar de andere kant draait. Baby's vinden het namelijk niet zo fijn wanneer iemand aan hun hoofd komt en het beweegt. Dan is er een andere manier: leg uw baby eerst op zijn zij aan de niet-voorkeurskant. Wacht even tot hij rustig is en draai hem dan voorzichtig, heel langzaam terug naar rugligging, terwijl het hoofd naar de zijkant blijft liggen. Het hoofdje blijft dan gemakkelijker naar de niet-voorkeurskant gedraaid liggen.
- Leg uw baby zo neer dat het licht van de niet-voorkeurskant komt (het raam, de deur). U moet hiervoor misschien het bedje omdraaien of andersom opmaken.
- Als uw baby wakker is, kan een fel gekleurd speeltje of een muziekdosje aan de niet-voorkeurskant zijn aandacht trekken. Zorg er wel voor dat uw baby hier niet bij kan komen.

Verzorgen

Tips voor de verzorghouding van de baby:

- Verzorg uw baby het liefst recht voor u, waarbij hij met zijn voeten naar u toe ligt, of zorg dat u aan de niet-voorkeurskant staat.
- Verzorg uw baby op een ruim oppervlak. Zo kunt u hem gemakkelijk draaien en rollen tijdens het verzorgen.

- Pak uw baby tijdens het verzorgen zo min mogelijk onder de oksels op om hem te verleggen. Rol hem liever tijdens het aan- en uitkleden op zijn zij en buik, en weer terug.

Oppakken met draaien

Op deze manier pakt u de baby het beste op:

- Oppakken kan heel gemakkelijk in een vloeiende beweging. Zorg dat u aan de niet-voorkeurskant van uw baby staat. Leg uw handen aan weerszijden tegen de zijkanten van zijn borstkas, iets onder zijn oksels. Rol hem nu naar u toe. Wanneer uw baby op zijn zij ligt, kunt u hem rustig zijwaarts optillen, zodat hij rechtop komt. Tijdens het optillen draait u uw baby verder naar de niet-voorkeurskant (u draait door in dezelfde richting als waarmee u begon). De rug van uw baby is nu vanzelf naar u toe gekeerd. U kunt hem vervolgens zo tegen u aan dragen en eventueel wat meer onderuit laten zakken. Op deze manier oefent uw baby de nekspieren van de niet-voorkeurskant. Het oppakken met draaien kan ook als u aan het voeteneind staat.
- Om uw baby weer neer te leggen, kunt u deze beweging ook in tegenovergestelde richting uitvoeren. Dus van rechtop via zijligging weer op zijn rug.

Dragen

En bij het dragen:

- Probeer uw baby in een ronde houding te dragen. Zo vermindert u de spanning in de nek. Daardoor kan hij zijn hoofd beter zelf draaien. Draag uw baby niet met uw handen onder zijn oksels.
- Wanneer u uw baby op uw arm draagt, moeten zijn benen en heupen licht gebogen zijn en zijn armen naar voren liggen.
- Draag uw baby zó op uw arm dat hij spontaan naar de niet-voorkeurskant gaat kijken. Dit kan verschillend zijn, afhankelijk van waar uw baby graag naar kijkt.
- U kunt uw baby ook in buikligging op uw arm dragen. Het hoofd ligt dan op uw onderarm en deze arm steunt onder de borst; uw andere arm gaat tussen de benen door en steunt onder de buik.

Voeden

Tips voor het voeden:

- Zorg dat u de baby in een licht ronde houding voedt. Het hoofd mag niet achterover liggen.
- Bij borstvoeding wisselt de houding van een baby vanzelf door het drinken aan de rechter- en linkerborst.
- Ook bij voeden met de fles kunt u de houding wisselen. Probeer bij flesvoeding het hoofd in het midden te houden of iets naar de niet-voorkeurskant gedraaid.
- Bij het voeden met de fles kunt u uw baby ook recht voor u op uw benen leggen. Hij kijkt u dan aan en houdt zijn hoofd in het midden. Zet uw voeten op een verhoging (bankje, stoel, salontafel), zodat uw baby iets meer rechtop komt te liggen.

Spelen op de rug

Let bij het spelen op de rug op het volgende:

- Leg uw baby zó in de box dat licht en geluid van de niet-voorkeurskant komen.
- Wanneer uw baby op de rug ligt, kunt u met speelgoed zijn aandacht naar de niet-voorkeurskant trekken. Hang dan eerst het speelgoed midden boven hem, op borsthoogte (bijvoorbeeld een bewegende mobiel). Helemaal mooi is het als **hij** er met zijn handen bij kan, zoals bij een babygym. Heeft u hiermee de aandacht van de baby, verplaats dan de speeltjes geleidelijk naar de niet-voorkeurskant. Ook belangrijk: leg geen ander speelgoed aan de voorkeurskant. Deze kant moet zo saai mogelijk en liefst ook een beetje donker zijn.

Spelen op de buik

Altijd onder toezicht!

Zorg dat er altijd een volwassene in de buurt is als de baby op de buik ligt, want het is in het begin heel vermoeiend. Let op het volgende:

- Leg uw baby al vanaf zijn geboorte elke dag een paar keer op zijn buik bij het verzorgen en bij het spelen, maar alleen onder toezicht! Zo leert hij zijn hoofd op te richten en rond te kijken. Na een paar maanden kan hij op zijn buik met de ellebogen onder zijn schouders liggen en wat gaan rondkijken.

- Baby's vinden buikligging in het begin niet altijd prettig. Sommige baby's gaan dan huilen. Geef niet te snel hieraan toe door hem weer om te draaien. Uw baby moet wennen aan de buikligging. U kunt uw baby helpen door een niet te dikke, opgerolde handdoek onder zijn borst te leggen. Zo kan hij wat gemakkelijker zijn hoofd optillen en gaan steunen op zijn ellebogen.
- Het optillen van het hoofd is gemakkelijker voor uw baby als u met uw handen licht op zijn billen drukt. Trek zijn aandacht met een speeltje of door tegen hem te praten.
- U kunt uw baby ook op zijn buik op uw eigen buik leggen. Dat kan als u ligt, maar ook als u wat onderuit gezakt in een stoel zit.
- Ook kunt u uw baby op zijn buik dwars op uw schoot leggen. Als u uw knieën over elkaar doet, ligt hij iets schuin en kan hij gemakkelijker zijn hoofd oprichten.
- Leg de speeltjes ook in buikligging aan de niet-voorkeurskant. De voorkeurskant moet ook hier weer heel saai zijn.
- **Let op:** spelen op de buik is een *goede oefening*, maar slapen **moet op de rug!**

Spelen op de zij

Altijd onder toezicht!

Verder gelden deze tips. Als uw baby een voorkeurshouding heeft naar:

- rechts en uit zichzelf veel beweegt, dan kunt u hem het beste op zijn rechterzij neerleggen. Wanneer uw baby dan 'rondkijkt', dan draait hij zijn hoofd vaker naar links. Hij versterkt daarmee de spieren die de voorkeurshouding opheffen.
- rechts en uit zichzelf niet veel beweegt, dan kunt u hem het beste op zijn linkerzij neerleggen. Uw baby laat dan zijn hoofd in het midden liggen. Wanneer uw baby later toch zijn hoofd gaat optillen, leg uw baby dan alsnog op zijn rechter zij.
- links, dan leest u in bovenstaande adviezen waar 'rechts' staat uiteraard 'links' en andersom.

Op schoot en in een stoeltje

Hiervoor gelden de volgende adviezen:

- Laat uw baby op schoot in de kuil van uw benen zitten. Hierbij liggen zijn benen wat hoger en worden zijn schouders en hoofd goed ondersteund. Zijn armen komen daarbij gemakkelijker naar voren om te spelen.
- Als uw baby met zijn voeten naar u toe op schoot ligt, kunt u ook prima met hem praten, zingen of spelletjes doen. Eventueel kunt u rustig wiegen met de benen.
- Een autostoeltje is minder geschikt om uw baby lang in te laten zitten en wordt het liefst alleen als vervoermiddel gebruikt. Uw baby kan er niet vrij genoeg in bewegen en het hoofd ligt langdurig in dezelfde houding en kan daardoor gemakkelijk afplatten.
- Uw baby mag hooguit een paar keer per dag kortdurend in een wipstoeltje liggen, liefst niet langer dan een kwartier per keer. Zet het stoeltje dan wel in de ligstand.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u daarmee bij de jeugdarts of jeugdverpleegkundige van uw consultatiebureau terecht.

Bereikbaarheid

U kunt de medewerkers van de afdeling Neonatologie bereiken via telefoonnummer: (076) 595 27 13.

www.amphia.nl

De informatie in deze folder is afkomstig van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ).