

Mijn baby heeft een voorkeurshouding... Wat nu?

Adviezen
voor de
hantering
van uw baby

TNO innovation
for life

Als uw baby in de eerste levensmaanden een voorkeurshouding heeft, kan hij een afgeplat hoofd krijgen. Deze folder geeft u tips om dit te verhelpen.

Wat is er aan de hand?

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. Daardoor kan het achterhoofd aan de kant waarop hij 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, kan de afplatting meestal worden voorkomen of worden verminderd.

Wat u kunt doen

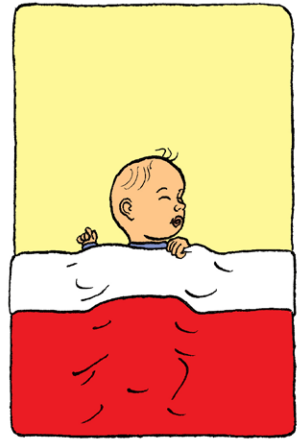
Deze folder geeft tips om de voorkeurshouding van uw baby sneller te verhelpen. In het begin kost het u en uw baby zeker tijd en energie, en is het resultaat niet altijd direct zichtbaar. Toch is het belangrijk dat u doorgaat met stimuleren; uw inzet wordt uiteindelijk beloond!

Algemeen

- Zorg dat uw baby zoveel mogelijk afwisselend naar beide kanten kijkt. Zo leert hij beide armen en benen evenveel te gebruiken. Trek de aandacht van uw baby vooral met uw gezicht en uw stem.
- **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 voor wiegendood verhoogd.

In bed

- Leg uw baby altijd op de rug in bed. Leg hem met zijn hoofd gedraaid naar de niet-voorkeurskant. Soms lukt dat niet en draait hij zijn hoofd meteen weer terug. Probeer zijn hoofd dan nog eens voorzichtig te draaien als hij slaapt.
- Soms worden baby's wakker als je het hoofd naar de andere kant draait. Baby's vinden het namelijk niet zo fijn wanneer je aan het hoofd komt en ermee gaat bewegen. Dan is er een andere manier om het te laten lukken: leg uw baby eerst op zijn zij aan de niet-voorkeurskant en draai hem voorzichtig terug naar rugligging. Zijn hoofd blijft dan 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

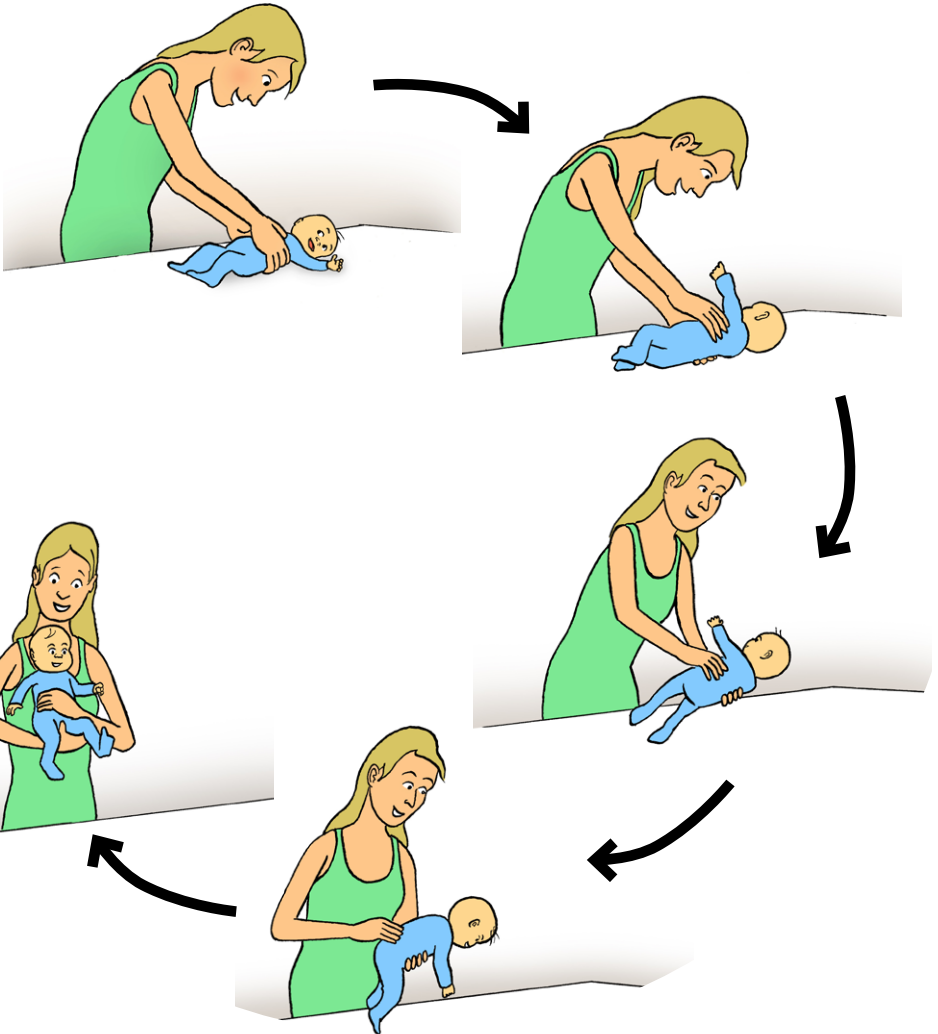
- Verzorg uw baby het liefst recht voor u, waarbij hij met zijn voeten naar u toe ligt, of zorg dat u aan de niet-voorkeurskant staat.
- Verzorg uw baby op een ruim oppervlak. Zo kunt u hem gemakkelijk draaien en rollen tijdens het verzorgen.



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

Oppakken met draaien

- Oppakken kan heel makkelijk 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.



- 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

- 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 terwijl hij gesteund wordt onder de 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 de borst; uw andere arm gaat tussen de benen door en steunt onder de buik.

Voeden

- Zorg dat uw baby in een licht ronde houding wordt gevoed. Het hoofd mag niet achterover liggen.
- Bij borstvoeding wordt de houding van een baby vanzelf gewisseld 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.



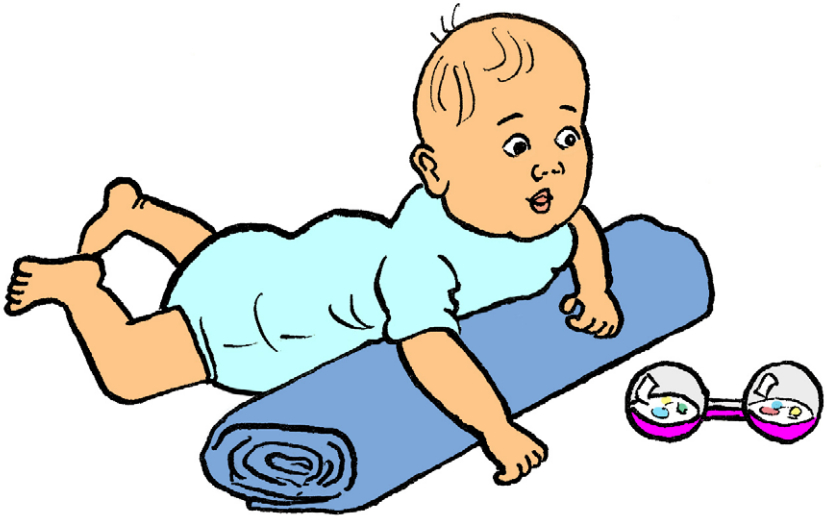
In de box

- 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 (bijv. een babygym). Heeft u hiermee de aandacht van de baby, verplaatst 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.

Buikligging als speelhouding

Altijd onder toezicht!

- Leg uw baby al vanaf zijn geboorte elke dag een paar keer op zijn buik bij het verzorgen en bij het spelen. **Nooit zonder 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 bovendien 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.

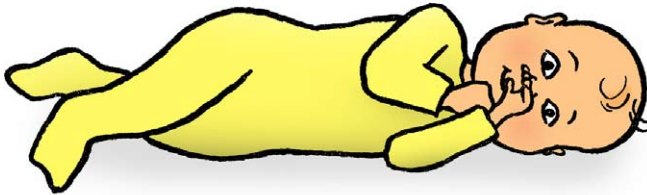


- Het optillen van het hoofd is gemakkelijker voor uw baby als u met uw handen licht op zijn billen drukt. Trek zijn aandacht met een leuk speeltje of door tegen hem te praten.
- U kunt uw baby ook op zijn buik op uw eigen buik leggen. Dat kan als u ligt, maar ook als u wat onderuit gezakt in een stoel 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!

Zijligging als speelhouding

Altijd onder toezicht!

- Heeft u een baby die veel beweegt, leg hem dan regelmatig onder toezicht op zijn voorkeurszijde! Wanneer uw baby dan “rondkijkt”, zal hij zijn hoofd vaker naar de niet-voorkeurskant draaien. Hij versterkt daarmee de spieren die de voorkeurshouding opheffen!
- Beweegt uw baby uit zichzelf niet zoveel, dan kunt u hem ook op de niet-voorkeurszijde leggen. Uw baby laat dan zijn hoofd in het midden liggen. Wanneer uw baby later toch zijn hoofd gaat optillen, leg uw baby dan op zijn andere zij.



Op schoot en in een stoeltje

- 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 niet geschikt om uw baby lang in te laten zitten. Alleen als vervoermiddel gebruiken dus! Uw baby kan er niet vrij in bewegen. Het hoofd ligt langdurig in dezelfde houding en kan daardoor gemakkelijk afplatten.
- Uw baby mag kortdurend in een wipstoeltje liggen, liefst niet langer dan een kwartier. 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.

Deze folder is samengesteld door de projectgroep JGZ-Richtlijn Voorkeurshouding en schedelvervorming van TNO (2011) en wordt gebruikt in de proefimplementatie.