



Voorkomen van een voorkeurshouding



ONLINE

www.jgzkennemerland.nl

Wat is een voorkeurshouding?

Met voorkeurshouding wordt bedoeld, dat de baby het hoofdje bijna altijd naar één kant gedraaid houdt: niet alleen bij het slapen, maar ook bij het wakker zijn. Dit kan tot gevolg hebben, dat het hoofdje een afplatting krijgt.

De eerste maanden is het hoofdje van je baby zacht. Bij een normale ontwikkeling draait je baby het hoofdje even makkelijk naar links als rechts. Als je baby het hoofdje bijna altijd naar één kant draait, kan het hoofdje aan die kant plat worden. Het is daarom goed dat je baby in afwisselende houdingen slaapt en speelt.

Ook voor een goede bewegingsontwikkeling is het belangrijk dat de baby zowel naar links als rechts goed kan bewegen.

In deze folder geven wij adviezen om een voorkeurshouding te voorkomen.

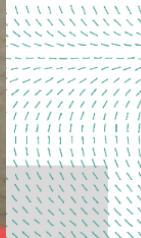


Verzorgen

Op de commode kun je de houding van je baby afwisselen bij het verschonen en aankleden, waarbij het hoofdje de ene keer naar rechts gedraaid ligt en de volgende keer naar links.

TIPS:

- Wanneer de commode hiervoor geschikt is, kunt je het verschoningskussen dwars leggen. Je kunt ook aan de zijkant van de commode gaan staan.
- Je kunt je baby na iedere verschoning 1 à 2 minuten op de buik leggen met de armen naar voren. In deze houding kan de baby oefenen met het optillen van het hoofd en het naar beide kanten kijken. Leg een opgerold handdoekje onder de oksels. Tilt je baby zijn hoofdje niet op, dan kun je wat steun geven door je hand op de billen te leggen.



Slapen

Sinds jaren krijgen ouders het advies om hun baby op de rug te laten slapen, omdat dan de kans op wiegendood het kleinst is. Je hoeft niet bang te zijn voor afplatting en/of scheefgroei, wanneer je baby met het hoofd afwisselend naar links en rechts slaapt.

Slapen in zijligging verhoogt de kans op wiegendood. De kans bestaat namelijk, dat je baby binnen een paar weken zichzelf op de buik draait. Op de buik slapen wordt sterk afgeraden.

TIPS:

- Baby's kijken graag naar het licht (raam of lamp). Om te voorkomen dat zij altijd naar één kant kijken, kun je het bedje andersom opmaken of draaien.
- Als je denkt dat jouw baby een voorkeurshouding ontwikkelt, dan kun je tijdens het slapen het hoofdje voorzichtig naar de niet-voorkeurskant draaien.



Voeden

Wanneer je baby borstvoeding krijgt, wordt de houding tijdens het voeden al goed afgewisseld. Wanneer je flesvoeding geeft, dan heeft het ook de voorkeur om je baby afwisselend in je linker- en rechterarm te houden. Ook kunt je je baby op je bovenbenen leggen, waardoor de baby je recht blijft aankijken tijdens het voeden.

TIPS:

- Na het voeden kunt je je baby na het laten van een boertje een korte periode op de buik tegen je aan leggen.
- Leg je baby na het voeden met zijn ruggetje op je schoot. Je baby zal gericht naar je kijken, wanneer je tegen hem praat.



Spelen

De box is een ideale speelplek. Stimuleer je baby in de box naar beide kanten te bewegen en te kijken. Kies een aantal keren per dag voor korte speelmomenten.

TIPS:

- Een baby kan na ongeveer 3 maanden gericht iets volgen met zijn ogen. Als u een speelgoedmobiel ophangt, hang deze dan bij voorkeur iets voor en boven de baby. Je baby hoeft dan niet achterover of schuin naar één kant te kijken.
- Vermijd strak zittende kleding, zodat je baby zich soepel kan bewegen.

Een wipstoeltje is een geschikt 'speelstoeltje' vanwege de zachte onderlaag, terwijl je baby voldoende bewegingsruimte heeft. Ook bij het wipstoeltje geldt het advies om je baby niet te lang in het stoeltje te laten zitten.

TIP:

- Als je baby steeds naar één kant of onderuit wegzakt, is je baby er nog niet aan toe om te zitten.



Vervoer

Voor je baby is vervoer liggend in een kinderwagen met een goede vering het meest ideaal. Maar vervoer van je baby in de auto in een reiswieg is niet veilig. In een babyautostoeltje (zoals een Maxi-Cosi) kunt je je baby wel veilig meenemen in de auto. Het nadeel is dat een baby in een Maxi-Cosi vast ligt in een gebogen houding. Deze houding vergroot de kans dat de ontwikkeling van de rugspier achterblijft. Dit heeft tot gevolg dat de baby later gaat rollen, staan en lopen. Het advies is daarom je baby niet langer dan 1,5 à 2 uur per dag in de Maxi-Cosi te laten zitten.

TIPS:

- Gebruik bij kleine baby's eventueel een stoelverkleiner, zodat het hoofdje goed ondersteund wordt.
- Ga je een langdurige autorit ondernemen, dan is het advies om na 1,5 à 2 uur je reis te onderbreken en de baby minimaal 15 minuten uit het autostoeltje te halen. Leg je baby op een vlakke ondergrond, zodat hij zich naar hartenlust kan bewegen.



Dragen

Bij het dragen van je baby is afwisseling belangrijk. Zo kun je de baby op de rechter of linkerarm dragen, maar ook met zijn buik op je onderarm, of met zijn rug tegen je borst. Gebruik niet altijd dezelfde schouder wanneer je je baby knuffelt, troost of een boertje laat geven na het voeden.

Ook bij het dragen van je baby in een buikdrager, kun je het hoofdje afwisselend naar links en rechts draaien.



TIP:

- Ondersteun het hoofdje van je kind als je voorover bukt.





Vragen

Ontwikkelt je baby toch een voorkeurshouding? Bespreek dit met de jeugdarts op het consultatiebureau. De jeugdarts bekijkt of een verwijzing naar een kinderfysiotherapeut gewenst is.

Heb je vragen over de adviezen in deze folder, of wil je meer weten over de uitvoering ervan? Je hoeft niet te wachten tot je volgende afspraak op het consultatiebureau, je kunt ook:

- bellen met de jeugdverpleegkundige tijdens het telefonische spreekuur.
Telefoon: 088 995 95 95
- langskomen op het consultatiebureau tijdens het inloopspreekuur.
- je vraag per e-mail sturen naar jgz@jgzkennemerland.nl. De jeugdverpleegkundige neemt dan contact met je op.

ONLINE

Ga voor meer informatie naar:
www.jgzkennemerland.nl