

Adviezen voor het voorkomen van een voorkeurshouding.

Sinds 2007 krijgen ouders het advies hun baby op de rug te laten slapen. Op de rug slapen verkleint de kans op wiegendood. Sommige baby's laten in deze houding een voorkeur zien voor één kant. Door het almaar op dezelfde kant liggen, kan de nog zachte babyschedel afplatten. Het is belangrijk voor een goede ontwikkeling dat de baby zijn hoofd naar beide richtingen kan bewegen.

Om te voorkomen dat uw baby een voorkeurshouding krijgt. Of wanneer deze net begonnen is is het zinvol om onderstaande adviezen op te volgen.

van uw eigen vaste voorkeur voor links of rechts te veranderen. Voor het verminderen van een bestaande voorkeurshouding is het belangrijk om vooral het draaien naar de niet-voorkeurskant te stimuleren. De baby moet ook leren voelen wat recht liggen is.

In bed

- Uw baby slaapt op de rug, probeer het hoofdje naar de niet-voorkeurskant te draaien wanneer uw baby slaapt. Uw baby kijkt graag naar het licht. Door het bedje om te draaien of andersom op te maken, kunt u uw baby naar de niet-voorkeurskant laten kijken.

Aankleden/verschonen

Leg uw baby overdwers op het aankleedkussen en zorg dat u er recht voor staat. Zo voelt uw baby ook wat recht liggen is.

Voeden

Als u flesvoeding geeft, is het raadzaam uw baby afwisselend links en rechts op uw arm te nemen.

U kunt uw baby ook recht voor u op uw benen leggen, zodat hij zijn hoofd in het midden houdt, zie figuur 1.



Figuur 1

Dragen

Wanneer uw baby tegen uw schouder ligt, zorgt u er dan voor dat hij naar de niet-voorkeurskant kijkt, zie figuur 2.

Bij de dragen van uw baby op de arm, is het goed om links en rechts af te wisselen, zie figuur 3.



Figuur 2



Figuur 3

Spelen

Laat uw baby de eerste 3 maanden 3x daags 5 minuten op zijn buik liggen, vanaf 3 maanden kun je dit uitbreiden naar 30 minuten. Zorg hierbij dat de armpjes naar voren gericht zijn.

Plaats opvallend speelgoed aan de niet-voorkeurskant.

Baby reageren sterk op licht, de box kan zo geplaatst worden dat het licht is aan de niet-voorkeurskant.

Indien deze adviezen de voorkeurshouding niet veranderen kan een kinderfysiotherapeut helpen. Ze zijn gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van kinderen met voorkeurshoudingen.

Bij vragen kunt u contact opnemen met Janneke van Hees- Nooijen, kinderfysiotherapeute MPPT
0486-47471931