

Voorkeurshouding bij baby's

Als baby's hun hoofdje te vaak naar dezelfde kant draaien heet dat een voorkeurshouding. Een voorkeurshouding is niet goed voor een gezonde ontwikkeling van je kindje.

Daarom is het belangrijk baby's te stimuleren het hoofdje naar beide richtingen te draaien. Deze informatie bestaat uit een aantal adviezen voor de dagelijkse verzorging die tot doel hebben een voorkeurshouding te voorkomen, te verminderen of op te heffen.

Voorkeurshouding

Na de geboorte houden veel baby's hun hoofd vaak naar dezelfde kant gedraaid. Meestal gaat dit binnen enkele weken over.

Er wordt van een voorkeurshouding gesproken als de baby het hoofd bijna altijd naar dezelfde kant gedraaid houdt. Niet alleen als hij slaapt, maar ook als hij wakker is. Een voorkeur voor de rechterkant komt vaker voor dan een voorkeur voor de linkerkant.

Het is belangrijk om een voorkeurshouding te voorkomen, zodat de baby zich symmetrisch (zowel links als rechts) goed kan ontwikkelen. Een sterke voorkeurshouding kan ertoe leiden dat het hele lichaam te veel in dezelfde (asymmetrische) houding komt te liggen. Een voorkeurshouding kan ook leiden tot een afplatting van het achterhoofd aan de voorkeurskant.

Als uw baby ondanks de adviezen uit deze folder nog steeds een duidelijke voorkeurshouding heeft en/of een asymmetrie in zijn bewegen laat zien, is het raadzaam om met de arts van het consultatiebureau en/of de kinderfysiotherapeut te overleggen.

TIP: probeer bij het opvolgen van de adviezen, de baby uit te lokken om zijn hoofdje zelf te draaien. Dat is beter dan dat u zelf het hoofdje draait!

Enkele tips

Er zijn manieren om uw baby te stimuleren de voorkeurshouding niet te gebruiken. Hieronder volgen een aantal hiervan.

In bed

- Bij het in bed leggen en eruit halen aan de niet-voorkeurskant staan. Zo stimuleert u uw kindje naar de niet-voorkeurskant te kijken om u te zien.
- Baby's kijken graag naar een lichtbron (raam, lamp). Leg de baby zo neer dat hij zijn hoofd naar de niet-voorkeurskant moet draaien om de lichtbron te zien. Draai het bedje zo nodig om of maak het andersom op.

TIP: leg uw baby voordat hij/zij gaat slapen altijd op de rug. Hiermee is de kans op wiegendood kleiner.

Aankleden en verzorgen

Ga bij de verzorging liefst aan het voeteneind van uw baby staan of leg het aankleedkussen recht voor u neer. Zo wordt uw baby gestimuleerd het hoofd recht te houden en oogcontact met u te maken.

Rol uw baby tijdens het aan- en uitkleden zo veel mogelijk op de zij. Doe dit als volgt:

- Pak uw baby met uw volle hand aan de voorzijde tussen zijn gebogen beentjes vast.
- Zet de rolbeweging naar de zij in en begeleid die beweging met uw andere hand aan de rugzijde van het kind.
- Let daarbij op dat de heupjes gebogen blijven en uw baby niet gaat overstrekken.

Rol uw baby bij de verzorging (bijvoorbeeld na het bad bij het afdrogen van de rug) ook door naar buikligging. Laat hem een paar minuten op de buik liggen zodat hij kan oefenen met het oprichten van zijn hoofdje.

Dragen

Wissel de houdingen af, maar zorg wel dat u uw baby zo veel mogelijk in een ronde houding draagt. Draag u baby afwisselend op uw linker- en rechterarm. U kunt uw baby ook tegen uw schouder aanleggen of vóór u dragen, liggend op uw arm of rechtop.



- Als u uw baby op de arm draagt, zorg dan dat de beentjes en heupjes gebogen zijn en de schouders en armpjes naar voren zijn gericht.
- Als de baby tegen uw schouder ligt, zorg er dan voor dat het hoofdje wisselend op de rechter- en linkerschouder ligt óf steeds naar de niet-voorkeurskant gedraaid.
- Als u de baby op uw arm voor u draagt, geef dan steun aan de billen en buik, en zorg dat de schouders en armen naar voren zijn gericht. Hierdoor doorbreekt u de spanning in de nek, waardoor het hoofdje beter kan draaien.

Voeden

Zorg dat de baby in een iets ronde houding wordt gevoed. Het is belangrijk dat het hoofdje niet achterover ligt.

Bij borstvoeding wordt de baby in wisselende houding gevoed (linker- of rechterborst). Als u flesvoeding geeft, neem dan de baby afwisselend op de linker- of rechterarm.

Bij het voeden met de fles kunt u de baby ook recht voor u op uw benen leggen, zodat de baby u aankijkt en het hoofdje in het midden kan houden. Zet uw voeten hierbij wel op een steuntje.



© St. Antonius Ziekenh

Spelen in de box

Wissel in de box buik-, zij- en rugligging af. Zorg hierbij voor voldoende toezicht.

Rugligging



© St. Antonius Ziekenhuis

Voor een jonge baby is het nog moeilijk om het hoofd in het midden te houden. Daarom kunt u ervoor kiezen om uw baby in een voedingskussen te leggen (zie plaatje).

- Stimuleer uw baby in de box vooral naar de niet-voorkeurskant te kijken. Leg de baby zó in de box dat het licht en geluid van de niet-voorkeurskant komen.
- Houd een aantal keren per dag korte speelmomenten. Een speelmobiel kunt u het beste recht voor uw baby op navelhoogte ophangen.

Zijligging

Leg uw baby met beide armpjes naar voren, bijvoorbeeld met een doekje tussen de handen en een rolletje achter de rug. Wissel rechter- en linkerzijligging af.



© St. Antonius Ziekenhuis

Buikligging

De buikligging is goed voor de ontwikkeling. In buikligging richt de baby zich op en oefent hij zijn balans. De baby moet dan wel wakker zijn en u moet erbij blijven. Ons advies is om uw baby vanaf 2 tot 3 weken dagelijks een paar keer zo'n 3 minuten op de buik te laten liggen met de armpjes naar voren. Zo leert uw baby het hoofdje goed op te tillen en naar beide zijden te draaien. Lukt dit in het begin nog niet, leg dan een opgerolde handdoek als rolletje onder zijn borst, net onder de oksels. Dit kan eventueel ook op schoot.

Probeer de duur van de buikligging steeds verder uit te bouwen naarmate de baby ouder wordt.



©St. Antonius Ziekenhuis

Wat u nog moet weten

Het is niet goed voor de ontwikkeling van baby's als ze te snel in zithouding worden gezet.

De baby moet eerst in rugligging het hoofd naar links en rechts kunnen draaien en het hoofdje goed kunnen optillen. Is de baby hiervoor nog niet sterk genoeg en zet u hem toch in zithouding, dan neemt de voorkeurshouding vaak toe.

De Maxi-Cosi is niet geschikt als speelstoeltje. Een wipstoeltje is wel een geschikt speelstoeltje door de zachte onderlaag en voldoende bewegingsruimte. Plaats het zo plat mogelijk. Als het hoofdje van uw baby scheef zakt, kunt u het met een opgerold handdoekje steun geven, zodat uw kindje recht naar voren kijkt.

Expertise en ervaring

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: [Begin een goed gesprek](https://begineengoedgesprek.nl/)
(<https://begineengoedgesprek.nl/>)

Op de website van de [Nederlandse Patiëntenfederatie](https://www.patientenfederatie.nl) (<https://www.patientenfederatie.nl>) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/fysiotherapie>)
- Geboortezorg (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/geboortezorg>)

Contact Fysiotherapie

T 088 320 77 50