

Optillen en dragen:

- Wissel de manier van optillen/terugleggen af en draag uw kind op verschillende manieren zodat het gestimuleerd wordt naar de niet-voorkeurskant te kijken of het hoofdje in het midden te houden.
- Als uw kind zich veel strekt, til en draag hem zoveel mogelijk in een ronde houding.



Zitten op schoot:

- Uw kind zit met zijn niet-voorkeurskant naar u toe.
- Zet uw kind zo min mogelijk in een wipper of in een autostoeltje. Als uw kind hier wel in zit, zorg ervoor dat zijn niet-voorkeurskant naar u toe is.
- Uw kind kan ook zitten met zijn rug op uw bovenbenen. Zo ervaart uw kind ook wat recht liggen is.



Als na het opvolgen van deze adviezen de voorkeurshouding aanwezig blijft, of als u nog vragen heeft, kunt u altijd contact met mij opnemen.

Kinderen onder de 2 jaar worden meestal aan huis behandeld.

Kinderfysiotherapeute

Aneke Min

06- 16 410 451

info@kinderpraktijk-desprong.nl



Het voorkomen van een voorkeurshouding

Hoofdlocatie: [J.M. Graadt van Roggenweg 2](#)
1862 XP Bergen

Verzorgingsgebied: Bergen, Schoorl, e.o.
Castricum, Limmen, Akersloot

Telefoon: 06- 16 410 451

Email: info@kinderpraktijk-desprong.nl

Website: www.kinderpraktijk-desprong.nl

Het voorkomen van een voorkeurshouding.

De laatste jaren is er een toename van de ontwikkeling van een voorkeurshouding bij jonge baby's. Dit houdt verband met het advies om baby's na de geboorte op de rug te leggen ter voorkoming van wiegendood. Sindsdien is het aantal kinderen dat overlijdt aan wiegendood sterk gedaald. Helaas is er vaker sprake van een voorkeurshouding en een scheef hoofdje.

Je spreekt van een voorkeurshouding als uw kind duidelijk meer naar één kant kijkt. Hierdoor kan er een afgeplatte/scheve schedel ontstaan. Daarnaast ontwikkelt die zijde van het lichaam zich ook beter, zal meer bewegen. Zo ontstaat er een asymmetrie in de ontwikkeling van het bewegen.

U krijgt deze informatiefolder met adviezen al vroegtijdig mee om een voorkeurshouding en een scheef hoofdje te voorkomen. Het is belangrijk om deze adviezen goed op te volgen. Hoe eerder de adviezen opgevolgd worden, hoe sneller de voorkeurshouding verminderd en hoe minder scheef het hoofdje wordt.

De kans dat een consult bij een kinderfysiotherapeut of een andere behandelaar nodig is, wordt hiermee kleiner. Andere behandelvormen, zoals de veel genoemde helmtherapie, nemen hiermee ook af. Het dragen van een helm, om de schedel weer goed bij te vormen, is intensief en moet het liefst voorkomen worden.

DAAROM: VOLG DE MEEGEGEVEN ADVIEZEN OP!

Slapen:

- Bij het in bed leggen en tijdens de slaap kunt u het hoofd draaien naar de niet-voorkeurskant.
- Verhoog het bed aan de voorkeurszijde iets, b.v. een boek onder de poten.
- Plaats een muziekdosje aan de niet-voorkeurskant (buiten het bedje).
- Plaats het bed zo dat uw kind met de niet-voorkeurskant naar een lichtbron kijkt.

Verzorgen:

- Verschoon uw kind over de niet-voorkeurskant.
- Bij het aankleden kunt u uw kind recht voor u neerleggen, zo ervaart uw kind wat recht liggen is.
- Leg na het verschonen uw kind op de buik neer, leg de armpjes goed naar voren, zodat hij op de onderarmen kan steunen. Laat uw kind steeds langer op de buik liggen.

Box:

- Onder toezicht kunt u uw kind als het wakker is in zijligging op de niet-voorkeurszijde leggen. Beide armpjes moeten dan goed naar voren. Rolt uw kind om, dan kunt u uw kind, onder toezicht, in de babysleep neerleggen.



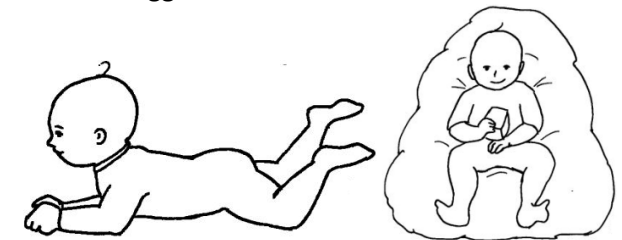
- Plaats uw box zo dat uw kind met de niet-voorkeurskant naar een lichtbron kijkt.

Spelen:

- Plaats opvallend speelgoed op navelhoogte boven het kind (ter voorkoming van overmatige strekking) of aan de niet-voorkeurskant.
- Zoek oogcontact met uw kind in het midden en draai dan naar de niet-voorkeurskant zodat uw kind blijft volgen.
- Gebruik ook uw stem of een speeltje om uw kind uit te lokken naar de niet-voorkeurskant.

Houding:

- Variatie in houding en beweging is belangrijk. Wissel in de box rug-, zij- en buikligging af.
- Neem uw kind bv. ook eens in buikligging op uw borst.
- Oefen het buik liggen veel en steeds even langer. Een baby van 3 maanden moet 3x een half uur op de buik kunnen liggen.
- Als uw kind zich veel strekt kunt u uw kind in de box ook in het voedingskussen laten liggen, zo ligt hij rond. Beide armpjes moeten goed naar voren liggen.



Voeden:

- Borstvoeding kan ook in de rugbyhouding. Het kind drinkt dan met het hoofdje in het midden ipv naar de voorkeurszijde.
- Flesvoeding over de niet-voorkeurskant, of recht voor u op uw benen.