

Voorkeurshouding bij zuigelingen

Tips en adviezen ten aanzien van hantering en positionering

Wat is een voorkeurshouding

Bij een voorkeurshouding (VKH) draait uw kind zijn/haar hoofd telkens naar één zijde of houdt hij/zij het hoofd in de middenpositie. Hierdoor kan het hoofd aan de kant waarop hij/zij ligt platter worden. Dit heeft geen invloed op de hersenontwikkeling. Wel kan hierdoor een asymmetrie in het gelaat ontstaan en/of een asymmetrie in de motorische ontwikkeling van de armen en/of benen. Meestal gaat dit binnen enkele weken vanzelf over, maar soms niet. Door met de tips en adviezen de VKH te verminderen, kan de afplatting afnemen/verdwijnen.

Wat kunt u doen?

Deze folder geeft u tips om de voorkeurshouding van uw baby sneller te verhelpen. Alle tips zijn bedoeld om uw baby te leren het hoofd zelf naar beide kanten te draaien en zich symmetrisch te ontwikkelen. 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, uw inzet wordt uiteindelijk beloond.

Begeleiding en behandeling door de kinderfysiotherapeut

De kinderfysiotherapeut geeft u tips en adviezen hoe u uw kind het best kunt begeleiden/stimuleren bij het verminderen van de Voorkeurshouding.

Praktische adviezen bij de dagelijkse verzorging

Algemeen

Zorg dat uw kind 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.

Slaaphouding

Let op: slapen moet uw kind altijd op de rug! Hiervoor hanteren wij de richtlijn preventie wiegendood. U vindt deze op de website veiligheid.nl/kinderveiligheid.

- Leg uw kind altijd op de rug in bed. Leg hem/haar met zijn hoofd gedraaid naar de niet voorkeurskant. Soms lukt dat niet en draait uw kind zijn hoofd meteen weer terug. Probeer het hoofd dan nog eens voorzichtig te draaien als uw kind diep slaapt (circa na 20 minuten).
- Leg uw kind zo neer dat de prikkels (geluid, licht) van de niet voorkeurskant komen (het raam, de deur). U kunt hiervoor het bed omdraaien of andersom opmaken.

Verzorgen

Verzorg uw kind het liefst recht voor u (afbeelding 1), waarbij hij met zijn voeten naar u toe ligt, of zorg dat u aan de niet voorkeurskant staat.

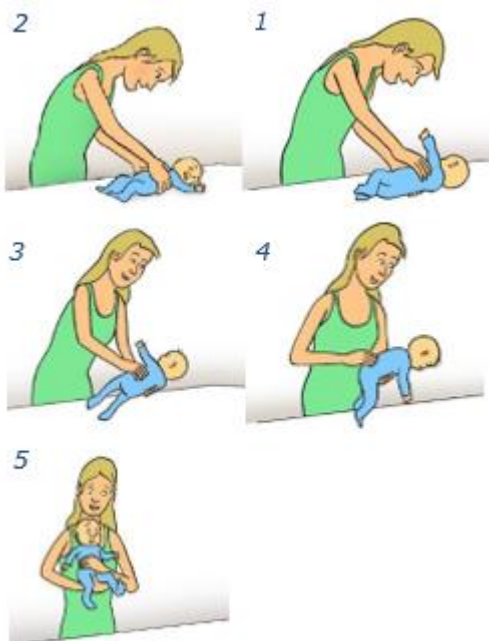
Rol uw kind voor de verzorging via het bekken op zijn / haar zij en / of buik en weer terug.



Afbeelding 1

Oppakken met draaien

- Oppakken kan heel gemakkelijk in een vloeiende beweging. Zorg dat u aan de niet voorkeurskant van uw kind staat. Leg uw handen aan weerszijden tegen
- de zijanten van zijn borstkas, iets onder de oksels. Rol uw kind via de niet voorkeurskant op uw hand. Wanneer uw kind op uw hand ligt, kunt u hem/haar rustig optillen, zodat hij/zij rechtop komt. U kunt uw kind vervolgens zo tegen u aan dragen en eventueel wat meer onderuit laten zakken.



Afbeelding 2

- Om uw kind weer neer te leggen, kunt u deze beweging ook in tegenovergestelde richting uitvoeren. Dus van rechtop via zijligging weer op de rug.

Dragen

- Probeer uw kind in een ronde houding te dragen. Zo vermindert u de spanning in de nek. Daardoor kan het hoofd beter zelf gedraaid worden (afbeelding 3).
- Wanneer u uw kind op uw arm draagt, moeten zijn heupen en knieën licht gebogen zijn en zijn armen naar voren liggen (afbeelding 3).
- Draag uw kind zó op uw arm dat hij spontaan naar de niet voorkeurskant gaat kijken. Dit kan verschillend zijn, afhankelijk van waar uw kind graag naar kijkt.



Afbeelding 3

Voeden

- Zorg dat uw kind in een licht ronde houding wordt gevoed. Het hoofd mag niet achterover liggen.
- Bij borstvoeding wordt de houding van uw kind vanzelf afgewisseld 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 kind ook recht voor u op uw benen leggen. Hij
- / Zij kijkt u dan aan en houdt zijn hoofd in het midden. Zet uw voeten op een verhoging (bankje, salontafel), zodat uw kind iets meer rechtop komt te liggen (afbeelding 4).



Afbeelding 4

Spelen op de rug

- Leg uw kind zó in de box dat licht en geluid van de niet voorkeurskant komen.
- Wanneer uw kind op de rug ligt, kunt u met speelgoed zijn aandacht naar de niet voorkeurskant trekken.
- Hang het speelgoed niet midden boven hem / haar, maar iets naar de niet voorkeurskant (bijvoorbeeld een mobiel). Leg geen ander speelgoed aan de voorkeurskant, deze kant moet zo saai mogelijk zijn.

Spelen op de buik

Let op: altijd onder toezicht!

- Leg uw kind al vanaf zijn geboorte elke dag een paar keer op zijn buik bij het verzorgen en bij het spelen, maar alleen onder toezicht! Zo leert hij / zij 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 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 kind moet misschien wennen aan de buikligging. U kunt uw kind dan helpen door een niet te dikke, opgerolde handdoek onder zijn borst te leggen (afbeelding 5). Zo kan hij / zij gemakkelijker zijn hoofd optillen en steunen op zijn ellebogen.



Afbeelding 5

- Het optillen van het hoofd is gemakkelijker voor uw kind als u met uw handen licht op zijn billen drukt. Trek zijn / haar aandacht met een speelgoed of door tegen uw kind te praten.
- U kunt uw kind ook op zijn buik op uw eigen buik leggen. Dat kan als u ligt, maar ook als u wat onderuitgezakt in een stoel zit.
- Leg de speeltjes ook in buikligging aan de niet voorkeurskant. De voorkeurskant moet ook hier weer heel saai zijn.

Spelen op schoot

- Laat uw kind op schoot in de kuil van uw benen zitten. Hierbij liggen zijn benen wat hoger en worden zijn schouders en hoofd goed ondersteund. Als uw kind een voorkeurshouding naar rechts heeft, dan plaats u de benen van uw kind naar links op uw schoot. Zo lokt u een actieve beweging van het hoofd uit naar links met bijvoorbeeld praten, zingen of spelletjes doen. Bij een voorkeurshouding naar links is dit andersom.



Afbeelding 8

Gebruik autostoel en wipstoel

- Een autostoel dient enkel als vervoermiddel gebruikt te worden.
- Een wipstoel is geen geschikte zitvoorziening voor uw kind. Bij gebruik van de wipstoel is ons advies deze kortdurend in te zetten, bijvoorbeeld tijdens een voedingsmoment.
- Zet de wipstoel dan wel in de ligstand.

Tot slot

Deze folder betreft een algemene voorlichting en is bedoeld als extra informatie naast de intake / behandeling met uw behandelend kinderfysiotherapeut.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u op werkdagen van 07.45 - 16.30 uur contact opnemen met de afdeling fysiotherapie.

Afdeling fysiotherapie

Locatie Almelo

Telefoonnummer 088 708 32 10 Locatie

Hengelo Telefoonnummer 088 708 52 00

Kinderfysiotherapeuten ZGT

- Martijn van den Bosch
- Jose Holshof
- Mirjam Liedenbaum
- Hilde Monnikhof

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.