

## VOORKEURSHOUDINGEN BIJ ZUIGELINGEN

*In deze folder vindt u adviezen hoe een voorkeurshouding bij een zuigeling kan worden voorkomen en hoe u met een voorkeurshouding kunt omgaan.*

### WAT IS EEN VOORKEURSHOUDING?

Bij de normale ontwikkeling draait een zuigeling het hoofd even gemakkelijk naar rechts als naar links. Als de baby een groot deel van de tijd het hoofdje naar één kant heeft gedraaid, noemen we dit een voorkeurshouding. Het hoofdje groeit de eerste drie maanden het snelst en de schedel is dan nog zacht. Hierdoor kan door een voorkeurshouding, het hoofdje asymmetrisch worden, de plagiocephalie. Als hierdoor het gezicht van de baby verandert, is deze verandering mogelijk blijvend van aard. De asymmetrie is cosmetisch en heeft verder geen invloed op de gezondheid of de hersengroei van de zuigeling. Wel is het zo dat als een kind zich symmetrisch ontwikkelt, zij of hij makkelijker het hoofd goed kan draaien en beide armen goed kan leren gebruiken. Een voorkeurshouding komt bij minder dan 2% van de zuigelingen voor en heeft meestal geen bekende oorzaak.

### HOE KUNT U ZOVEEL MOGELIJK DOEN OM DE VOORKEURSHOUDING TE VOORKOMEN?

Het belangrijkste is te zorgen voor afwisselende houdingen van een baby.

**Liggen.** De eerste twee weken ligt een zuigeling afwisselend op de rechter- en de linkerzij. Zorg ervoor dat de baby ongeveer net zo lang op beide zijden ligt. Na twee weken is het van belang dat de baby alleen nog maar op de rug ligt als er niemand in de directe omgeving is om wiegendood te voorkomen. Bij de rugligging kunt u het hoofdje afwisselend naar links of naar rechts draaien. Onder toezicht mag de zuigeling op de buik en beide zijden liggen. Leg de baby bijvoorbeeld ook regelmatig recht neer, door hem op uw benen te leggen, zodat hij het hoofd in het midden legt.



**Uitlokken.** Let er op dat de omgeving afwisselt, zodat licht- en geluidsprikkels van verschillende kanten komen en de baby het hoofdje afwisselend naar alle kanten draait, ook naar het midden. Ook kunt u speeltjes aan verschillende zijden aanbieden. Deze afwisseling kunt u tevens in de verzorging integreren. Leg het kind bijvoorbeeld zo op het aankleedkussen dat het het hoofd de ene keer naar ene kant moet draaien en de andere keer naar de andere, om u te zien. Naar het midden kijken is belangrijk en dit kunt u bijvoorbeeld uitlokken door recht voor uw baby te gaan staan bij de verzorging en door voor hem te gaan zitten. Bij het voeden is het belangrijk dit afwisselend links en rechts te doen. Krijgt een kind flesvoeding, kan het ook recht liggen bij de voeding. Verder is het van belang dat de baby voldoende bewegingsruimte heeft en niet te lang in de Maxicosi ligt. De maxicosi is wel een goede gelegenheid om de baby rechttuit te laten kijken.



**Tillen.** Ook bij het tillen is het belangrijk houdingen af te wisselen. Als uw baby tegen uw schouder ligt, ligt het hoofdje steeds op een andere manier tegen u aan. Bij het dragen op de arm wisselt u links en rechts af



### HEEFT UW KIND TOCH EEN VOORKEURSHOUDING EN/OF EEN AFGEPLAT HOOFDJE ONTWIKKELD?

U krijgt adviezen van het consultatiebureau en kunt gebruikmaken van bovenstaande adviezen, waarbij het belangrijk is de niet-voorkeurskant te stimuleren. Dit doet u door het kindje uit te lokken naar deze kant en het midden te kijken. Vaak is de voorkeurshouding echter moeilijk te corrigeren. Het kan zijn dat er dan hulp van een kinderfysiotherapeut nodig is. De kinderfysiotherapeut onderzoekt of er een onderliggende oorzaak van (het blijven van) de voorkeurshouding is. Soms is dit wel het geval en dan krijgt u het advies contact op te nemen met de huisarts. Vervolgens worden de adviezen over uitlokken, hanteren en houdingen en bewegingen bij u thuis in de praktijk gebracht. Het uitvoeren van de adviezen is natuurlijk niet continue mogelijk, want het is niet de bedoeling dat u alleen therapeutisch met uw kind omgaat. Hoe eerder de interventie start, bij voorkeur voordat uw kindje 3 maanden is, hoe beter het resultaat. Als de behandeling later wordt gestart, zal u door de kinderfysiotherapie geleerd worden op een pijnloze manier de beweeglijkheid van de nek te herstellen. Dit vereist van u als ouder wel veel inzet. Verder zal de kinderfysiotherapeut de adviezen controleren en bijstellen en de ontwikkeling, de voorkeurshouding en de beweeglijkheid van de nek controleren.



Het is wenselijk dat de behandeling wordt ondersteund door een osteopaat, die gespecialiseerd is in zuigelingen. De osteopaat beïnvloedt de mobiliteit van het (bind)weefsel met zachte technieken en neemt eventuele spanningen weg, waardoor het lichaam weer zelf kan genezen. In de praktijk in Naarden is een in zuigelingen gespecialiseerde osteopaat aanwezig, Maarten de Vugt en ook in Huizen is een osteopaat met wie wij samenwerken, Sacha Prins.

Paul Klaver groepspraktijk voor Fysiotherapie  
035 6950422  
www.paulklaver.nl  
info@paulklaver.nl

