



## Voorkeurshouding

Sinds ouders het advies krijgen om baby's op de rug te laten slapen, ter voorkoming van wiegendood, is het aantal kinderen met een voorkeurshouding toegenomen. Als een baby een voorkeurshouding heeft, houdt hij (of zij) het hoofd bijna altijd naar één kant gedraaid. Niet alleen als hij slaapt, maar vaak ook als hij wakker is. Een voorkeurshouding kan de ontwikkeling van een baby nadelig beïnvloeden. Omdat de schedel van een baby tijdens de eerste levensmaanden van nature zacht is, kan het zo zijn dat het hoofd aan één kant een afplatting krijgt en daardoor scheef groeit. Ook kan alleen het achterhoofd plat worden. Slaap- en speelhoudingen oefenen invloed uit op de vorm van het hoofd. Het is daarom wenselijk dat de baby als hij slaapt afwisselend met het hoofd naar rechts en naar links ligt. Het is belangrijk dat als hij wakker is in verschillende houdingen ligt, speelt en verzorgd wordt. Vooral het regelmatig spelen op de buik is erg belangrijk.

## Wat doet de Kinderoefentherapeut?

Tijdens de kinderoefentherapie wordt na een uitgebreid onderzoek (waaronder PCM meting), een behandelplan opgesteld en naar aanleiding daarvan worden oefeningen voorgedaan om de voorkeurshouding te laten afnemen en de motorische ontwikkeling te bevorderen. Ouders worden voorgelicht over de oorzaken van een voorkeurshouding en over de positionering van hun kind bij het slapen, verzorgen, voeden, dragen, spelen en vervoer. In overleg komen we bij u thuis zodat gerichte adviezen gegeven kunnen worden. Voor doelgerichte advisering werkt Kinderoefentherapie de Keizer, waar nodig, samen met andere disciplines binnen Zorg De Keizer en indien gewenst daar buiten. Specialistische kennis ligt zodoende altijd binnen handbereik.

## Plagiocephalometrie (PCM)

Door deze snelle en pijnloze methode kan de oefentherapeut de mate van asymmetrie (scheefstand) van de schedel van de baby vaststellen en bepalen of verdere oefentherapeutische behandeling noodzakelijk is. Ook is het mogelijk na enige tijd de asymmetrie te vergelijken met de eerste meting. Dit onderzoek is ook belangrijk om andere fysieke oorzaken uit te sluiten.



Afb. 1. Aanmeten van het bandjes



Afb. 2 Markering op het bandje, aanbrengen t.h.v. het oor



## Adviezen en tips bij een voorkeurshouding

### **In bed**

Draai het hoofd regelmatig rustig naar de niet-voorkeurszijde en laat het hoofd in die richting liggen. Soms draait de baby vrij snel weer terug. Probeer het dan nog eens als de baby slaapt. Hang kleurrijk speelgoed aan de niet-voorkeurszijde en zorg er voor dat de ruimte aan de voorkeurszijde zo onaantrekkelijk mogelijk uitziet voor uw baby. Vermijd ook geluid vanuit die zijde. Benader de baby consequent vanaf de niet-voorkeurszijde. Leg de baby zo in bed dat het raam zich aan de niet-voorkeurszijde bevindt. Baby's kijken graag naar het licht. Draai eventueel het bed om of maak het andersom op.

### **Dragen**

Houd de baby zo op de arm dat je gezicht en stem zich aan de niet-voorkeurszijde bevinden. Zorg ervoor dat het hoofd van je baby zo tegen je aan ligt, dat het naar de niet-voorkeurszijde is gedraaid. Dit kan wanneer de baby tegen je schouder ligt bij troosten, knuffelen of om een boertje te laten.

### **De Maxi-Cosi en het wipstoeltje**

In de Maxi-Cosi kan de baby niet vrij bewegen. Let er op dat hij niet scheef ligt. Gebruik de Maxi-Cosi alleen als vervoermiddel en niet als zitstoeltje. De baby mag wel in een wipstoeltje zitten. Plaats het wipstoeltje dan zo horizontaal mogelijk.

### **In de box**

Leg de baby zo in de box dat het licht en geluid van de niet-voorkeurszijde komen. Leg de baby regelmatig onder toezicht op de zij en op de buik. Door hem een paar keer per dag op zijn buik te laten spelen, leert hij zijn hoofd op te richten en rond te kijken. Veel baby's vinden dit in het begin niet prettig. Help de baby door een niet te dikke opgerolde handdoek onder zijn borst te leggen, zodat hij eventueel kan steunen op zijn ellebogen. Houd de aandacht gevangen door tegen hem te praten of door een speeltje te laten zien. Spelen op de buik is een goede oefening, maar slapen moet op de rug! Plaats in het begin speeltjes, midden boven de baby bij rugligging. Lukt het de baby om er naar te kijken, hang dan geleidelijk de speeltjes meer naar de niet-voorkeurszijde.

### **Aankleden**

Leg de baby zo op het aankleedkussen, dat je zelf aan de niet-voorkeurszijde van de baby staat of aan het voeteneind. Je kunt de baby ook recht voor je op de commode leggen. Het hoofd blijft dan gemakkelijker in het midden liggen, omdat de baby jou aankijkt. Rol de baby tijdens het aan- en uitkleden zoveel mogelijk op de zij en buik.

### **Voeden**

Zorg dat de baby in een licht gebogen houding wordt gevoed; het hoofd moet niet achterover liggen. Bij borstvoeding wordt de baby vanzelf in wisselende houding gevoed. Probeer bij flesvoeding het hoofd naar de niet-voorkeurszijde te laten draaien. Je kunt de baby ook recht voor je op de benen leggen zodat hij je aankijkt en zijn hoofd in het midden houdt. Zet je voeten op een steuntje.