

# Adviezen bij een voorkeurshouding

**Sinds een aantal jaar krijgen ouders het advies om kinderen op de rug te laten slapen omdat de kans op wiegendood het kleinst is. Sommige kinderen laten in deze houding een voorkeur van het hoofd naar links of naar rechts zien. Dit komt vaak voor en verdwijnt vaak wanneer het kind zich verder ontwikkelt en minder op de rug hoeft te liggen.**

Een voorkeurshouding kan ook ontstaan door bepaalde houdingen of uw eigen hantering tijdens het dragen of verzorgen. Het is daarom erg belangrijk om goed naar het bewegen van uw kind te kijken maar u ook bewust te zijn van uw eigen (voorkeur in) handelen.

Om de voorkeurshouding van uw kind te verminderen of te voorkomen heeft u van .....een aantal adviezen gekregen. De adviezen zijn gericht op het aanbieden van symmetrie, stimuleren aan de niet voorkeurskant en het mee laten bewegen van uw kind. In deze folder worden de adviezen nogmaals uitgelegd.

### **Hanteren en verzorgen**

Leg uw kind bij het verzorgen het liefst recht voor u neer zodat uw kind zijn of haar hoofd in de middellijn moet houden. Draai het kind bij het aankleden naar beide kanten waarbij u de beweging inzet bij het bekken. Laat uw kind zelf meedraaien. Wanneer u uw kind oppakt draai uw kind dan eerst naar buiklig via de niet voorkeurskant en pak het dan op.

### **Dragen**

Draag uw kind met gebogen beentjes en de rug naar u toe. Oudere kinderen kijken graag om zich heen. Wanneer uw kind een voorkeurshouding naar rechts heeft kunt u uw kind op uw linker arm dragen; uw kind moet dan naar links kijken wanneer hij of zij wat wil zien.

### **Voeden**

Als u borstvoeding geeft dan stimuleert u automatisch het kijken naar beide zijden. Wanneer u flesvoeding geeft dan zult u merken dat u een voorkeur heeft voor uw linker of rechter arm. Wanneer het niet lukt om de fles op uw andere arm te geven kunt u uw kind ook voor u op de schoot leggen. Uw kind kan zijn hoofd dan in de middellijn houden terwijl u de fles geeft.

### **Slapen**

Jonge zuigelingen moeten op de rug slapen omdat de kans op wiegendood dan het kleinst is. Wissel bij jonge kinderen de positie van het hoofd af. Wanneer uw kind een voorkeurshouding heeft is ook de plek van het wiegje belangrijk. Kinderen kijken naar het licht. Zet het wiegje zo neer dat uw kind met de niet voorkeurskant naar het licht kijkt.

## **Spelen**

Voor jonge kinderen is het erg belangrijk dat ze vrij kunnen bewegen om alle bewegingen te oefenen. Leg uw kind als hij of zij wakker is dus gerust in de box. Ook bij de plek van de box kunt u gebruik maken van het licht. Maak zo min mogelijk gebruik van het wipstoeltje of de maxi cosi.

## **Buiklig**

Als uw kind wakker is mag hij of zij al wat oefenen op de buik. In het begin 3x per dag 5 minuten en dit langzaam uitbouwen. Dit is erg belangrijk voor de ontwikkeling van de nek en rugspieren. Voor hele jonge zuigelingen is het vaak nog te zwaar om plat op de buik gelegd te worden. U kunt uw kind ook bij uzelf op de buik of de benen leggen. Dit is minder zwaar waardoor uw kind het makkelijker accepteert. Ook kan het helpen een rolletje (opgerolde handdoek) onder de buik / schouders te leggen. Daarnaast kunt u uw kind wat korte momentjes op de buik leggen tijdens het verzorgen op het aankleedkussen.

## **Vragen**

Afdeling Kinderfysiotherapie Ziekenhuis Gelderse Vallei, telefoonnummer: (0318) 43 38 30.