

Vervoer

- Auto:

Een autostoeltje (met keurmerk) is een goed stoeltje om uw baby in de auto te vervoeren. Bij kleine baby's kan eventueel een stoelverkleiner gebruikt worden om het hoofd goed te ondersteunen. Langdurig in een autostoeltje zitten is niet verstandig. Een reiswieg is niet veilig voor vervoer in de auto.

- Wandelen:

Liggend in een kinderwagen met goede vering is het beste. Eventueel kan de baby tijdens het wandelen - als hij wakker is - ook op de buik of zij worden gelegd.

Heeft u nog vragen over deze folder?

De medewerkers van het consultatiebureau van de jeugdgezondheidszorg kunnen u verder uitleg geven. Ook kunt u uw huisarts of kinderarts om uitleg vragen. Mocht uw baby ondanks de adviezen uit deze folder een voorkeurshouding ontwikkelen, meld dit dan altijd bij de jeugdgezondheidszorg, de huisarts of de kinderarts.

De inhoud van deze folder is samengesteld door jeugdartsen, -verpleegkundigen en kraamverzorgenden van de afdelingen Jeugdgezondheidszorg en Kraamzorg van Thuiszorg Pantein in nauwe samenwerking met huisartsen en kinderfysiotherapeuten en kinderartsen van Maasziekenhuis Pantein in Boxmeer en Ziekenhuis Bernhoven.

Zorg
dat uw baby
in afwisselende
houdingen
speelt

Thuiszorg Pantein

- Eén adres voor alle zorg en hulpmiddelen.
- Uw wensen centraal.
- 24 Uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.
- Ruim 100 jaar ervaring met professionele medewerkers.

- U kunt bij ons terecht voor:

- Huishoudelijke Verzorging
- Persoonlijke Verzorging
- Verpleging
- Ondersteunende begeleiding
- Kraamzorg
- Jeugdgezondheidszorg: o.a. consultatiebureau
- Voeding en Dieet
- Thuiszorgwinkel Pantein
- ZorgActief Cursus en Service

Voor alle
zorgvragen
bel 0900 8803
(€ 0,10 pm)

maasziekenhuis
Pant^ein

Loerangelsestraat 1
Postbus 55 | 5830 AB Boxmeer
T 0485 567 567 | F 0485 567 300
I www.maasziekenhuispantein.nl

ziekenhuis **Bernhoven**

Locatie Oss:

Joannes Zwijnselaan 12 | 5342 BT Oss
T 0412 621 911

Locatie Veghel:

Burg. De Kuyperlaan 7 | 5461 AA Veghel
T 0413 381 911

1 085841.031 okt. 2008

Voorkomen van een voorkeurshouding

Jeugd-
gezondheids-
zorg



Adviezen bij de dagelijkse verzorging van uw baby

thuiszorg
Pant^ein

Voelt beter

thuiszorg
Pant^ein

Voorkomen van een voorkeurshouding

Adviezen bij de dagelijkse verzorging van uw baby

In deze folder worden adviezen gegeven bij de dagelijkse verzorging om een voorkeurshouding en afplatting van het hoofd van uw baby te voorkomen. De adviezen zijn gemakkelijk toepasbaar en kosten geen extra tijd.



Wat is een voorkeurshouding?

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 uw baby in afwisselende houdingen slaapt en speelt. Daarmee voorkomt u dat uw baby een voorkeurshouding ontwikkelt.

Voorkomen van een voorkeurshouding

Het beste is dat uw baby als hij slaapt afwisselend met het hoofd naar rechts en naar

links ligt. Het is belangrijk dat hij als hij wakker is in verschillende houdingen ligt, speelt en verzorgd wordt. Vooral het regelmatig spelen op de buik is erg belangrijk.

Voeden

Wanneer u borstvoeding geeft, wisselt u automatisch de houding van uw baby. Indien u flesvoeding geeft, neem dan de baby afwisselend op de linker- of rechterarm. Verder kunt u uw baby tijdens de flesvoeding op uw bovenbenen leggen.

TIP Leg de baby eens op uw bovenbenen.



TIP Leg de baby recht voor u op de commode.

Verzorgen

Het beste kunt u de baby recht voor u op de commode leggen. Als hier onvoldoende plaats voor is, leg dan bij het wassen en kleden de baby afwisselend met het hoofd naar links en rechts op de commode.

Leg de baby na iedere verschoning een paar minuten op de buik. In die houding kan hij oefenen om zijn hoofd op te tillen en gaat hij na een tijdje vanzelf met zijn hoofd naar links en rechts draaien.

Slapen

Voor het slapen gelden de volgende adviezen:

- Leg uw baby altijd op de rug te slapen. Slapen in zij- of buikligging verhoogt de kans op wiegendood. Het is belangrijk dat het hoofd afwisselend naar links en

rechts gedraaid ligt. Sommige baby's zijn sterk op het licht gericht en kijken bijvoorbeeld steeds naar het raam. Wanneer u dit merkt, legt u de baby dan andersom in bed of zet het bedje anders neer.

- Draait de baby steeds naar dezelfde kant, draai dan het hoofd voorzichtig tijdens de slaap steeds naar de andere kant.

Dragen

Wissel de manier van dragen af. U kunt de baby op de linker- of rechterarm dragen of met zijn rug tegen uw borst, of met zijn buik op uw onderarm. Als u uw baby in een buikdrager draagt, zorg dan voor een afwisselende houding van het hoofd. Steun het hoofd van uw baby als u voorover bukt.



TIP Draag uw baby eens met zijn buik op uw onderarm.

Wissel de manier van dragen af

Regelmatig op de buik spelen is erg belangrijk

Spelen

Laat uw baby al in de eerste weken minstens 3 keer per dag, 5 minuten per keer onder toezicht in buikligging 'spelen'. U kunt dit geleidelijk opbouwen. Als uw baby 3 maanden is kan hij 3 keer per dag of vaker een half uur op de buik spelen. Vanaf ongeveer twee maanden kan uw baby in buikligging zijn armen naar voren richten. Zo kan hij beter zijn hoofd optillen en gaat hij vanzelf zijn hoofd naar beide kanten draaien. Lukt dit niet goed, druk dan met uw hand licht op zijn billen. Een opgerold handdoekje onder de borst maakt het optillen van het hoofd gemakkelijker.

Zorg altijd voor toezicht wanneer uw baby op de buik ligt!

- **Box:** De box is een ideale speelplek. Stimuleer uw baby in de box naar beide kanten te bewegen en te kijken. Vermijd te strakke kleding, zodat uw baby soepel kan bewe-



TIP Een opgerold handdoekje maakt het optillen van het hoofd gemakkelijker.

gen. Zet of hang speelgoed zo neer dat uw baby afwisselend naar links en rechts kan kijken. Zorg ervoor dat uw baby zich niet overstrekt en achterover moet kijken. Als uw kind een voorkeurskant heeft, zet het speelgoed dan zo neer dat hij naar de andere kant kijkt. Kies een aantal keren per dag korte speelmomenten. Wissel in de box rug-, buik- en zijligging af.

- **Wipstoeltje:** Als u uw baby even in een babystoeltje wilt zetten, bijvoorbeeld om te eten, gebruik dan liever een wipstoeltje met een zachte onderlaag dan een vast stoeltje zoals de Maxi-Cosi®. Een wipstoeltje met een zachte onderlaag geeft uw baby meer bewegingsruimte.