



Hvorledes kan du undgå, at dit barn får et skævt hoved?

Siden 1998 har Sundhedsstyrelsen anbefalet, at spædbørn altid sover på ryggen for at forebygge vuggedød. Denne anbefaling har resulteret i, at antallet af vuggedødstilfælde i Danmark er uhyre lavt (0,2 promille). Men samtidig er der sket en stigning i antallet af flade baghoveder og skæve kranier.

Spædbarnets kranieknogler er bløde, og spædbarnet sover mange timer i døgnet, hvorfor kranieknoglerne bliver udsat for et konstant tryk, der kan give flade baghoveder, eller hvis barnet har fået en yndlings side at vende hovedet til, så et skævt kranium.



Hvad kan du så gøre for at forebygge?

Lad barnet ligge så meget som overhoved muligt på maven, når det er vågent. Det vil styrke barnets nakke- og skulder muskler og vægtbæring på armene. Men disse muskler skal som alle andre muskler langsomt trænes op, hvorfor nogle børn (f.eks. de temperamentsfulde) hurtigt vil blive utilfredse, når de bliver lagt på maven. Derfor handler det om at lægge barnet på maven rigtig mange gange i løbet af dagen. Barnet skal ikke blive ked af at ligge på maven. Jo flere muskler barnet har fået oparbejdet, jo længere tid vil det kunne ligge glad på maven. Barnet ser bedre, når det ligger på maven, og den dag barnet selv kan vende sig fra mave til ryg og omvendt, vil det foretrække at ligge på maven. Det er også den stilling, der er udgangspunktet for at lære at begynde at krybe og kravle.



Victoria 7 uger

Barnet skal ligge i maveleje fra dag et:

- Efter hvert bleskift om dagen
- På gulvet (varmt fast underlag ingen træk) når vågen, forældre kan ligge foran ansigt til ansigt med barnet
- Du har fødderne i underlaget og knæene oppe, dit barn kan ligge på maven på dine lår og se ud over de bøjede knæ, se foto
- Lig på ryggen og hav barnet på maven
- På maven på en siddebold, se foto.





Begge barnets sider skal stimuleres lige meget.

Børn vil spontant vende hovedet mod lys eller mod stemmer. Er barnets seng placeret, så barnet ser til venstre for at se hen mod et vindue, kan man skiftevis lægge barnet i fodenden og i hovedenden af sengen, barnet vil hele tiden se hen mod vinduet, men med skiftevis højre og venstre side.

Får barnet flaske, skal man huske at holde barnet skiftevis med højre og venstre hånd / arm. Ligeledes hvis barnet kommer op at bøvse, så er det også her skiftevis til højre og venstre side.

Vær opmærksom på om barnet lige så stille får en yndlings side at dreje hovedet til. Sker dette, tænk over hvorfor barnet har fået det og begynd konsekvent at stimulere barnets modsatte side.

Hvem er specielt i risiko for fladt eller skævt hoved?

- Børn der ligger for lidt på maven, når de er vågne
- For tidlig fødte børn
- Tvillinger
- Drengene
- Børn af førstegangsfødende
- Inaktive børn
- Motorisk langsomme børn
- Børn med nedsat bevægelighed i nakken
- Børn der håndteres ensidigt.



Otto 5 mdr.



Barnet har fået en flad eller skævt hovedfacon

Hvis dit barn har fået udviklet en flad eller skæv hovedfacon, skal du henvende dig til din egen læge, der kan henvise til professionel behandling af dit barn. Prøv ikke selv at behandle dit barn med lejringspuder og lignende, lad professionelle guide dig.

Autostol og skråstol

Husk, at autostolen primært er til transport, og at skråstolen bør benyttes kortvarigt. Barnet sidder fikseret med ryggen i en bue og har ikke kræfter til at rette sig op / ændre stilling.

Hele 1 års grov motoriske udvikling udspringer fra maveleje 😊

Sundhedsplejen 2017