



# Hoe voorkomt u een voorkeurs- houding bij uw baby?

Voor in de eerste zes levensmaanden



Nederlands  
Centrum  
Jeugdgezondheid

**Als uw baby in de eerste maanden altijd met z'n hoofd op dezelfde kant ligt, kan hij een afgeplat hoofd krijgen. Deze folder geeft tips om dat te voorkomen.**

### **Hoe zit het?**

Sommige baby's houden meestal hun hoofd naar rechts gedraaid, andere liever alleen naar links, weer andere houden het hoofd stil in het midden. Een voorkeur voor links of rechts kan in de eerste zes levensmaanden de ontwikkeling van uw baby tijdelijk belemmeren. Ook kan het nog zachte schedeltje afgeplat raken op de plaats waar het de meeste tijd op ligt. Vaak gaat dit geleidelijk weer over. Soms ook niet of niet helemaal. Ernstig is dit niet, maar het kan er minder mooi uitzien.

### **Hoe voorkom ik het?**

In deze folder vindt u drie tips voor het verzorgen van uw baby. Hiermee helpt u uw baby om zich symmetrisch te ontwikkelen en een voorkeurshouding te voorkomen.

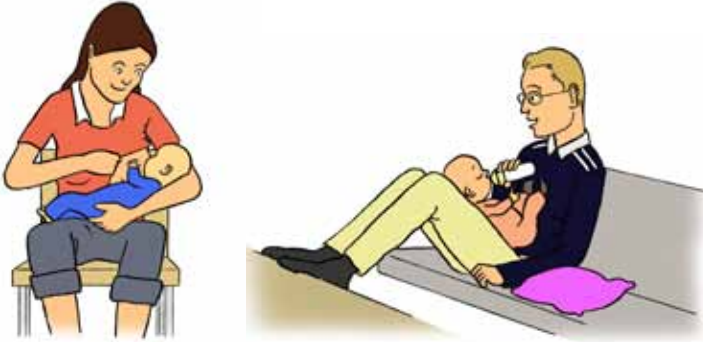
#### **1. Bij het wakker zijn**

Leg uw baby minimaal drie keer per dag op de buik, wanneer hij wakker én onder toezicht is. Begin hiermee in de eerste weken, bijvoorbeeld tijdens het verschonen, met drie tot vijf keer per dag gedurende één tot vijf minuten. Breid dit uit naar vijf keer 15 of drie keer 30 minuten per dag op de leeftijd van drie maanden. Uw baby ontwikkelt hierdoor sterke nekspieren, waardoor hij gemakkelijker naar alle kanten kan kijken.



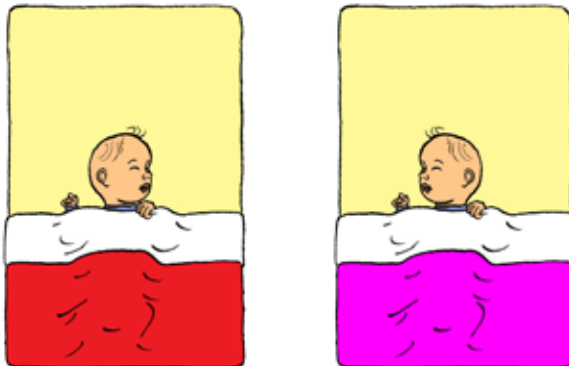
## 2. Bij het voeden

Houd uw baby afwisselend op de rechter en linker arm vast of leg hem recht voor u op uw benen.




## 3. Bij het slapen

Leg uw baby altijd op de rug te slapen en draai het hoofd afwisselend per slaap naar links en naar rechts. Laat uw kind niet op de zij of de buik slapen, want dan is er een grotere kans op wiegendood.



Mocht uw kind toch een voorkeurshouding ontwikkelen, dan is het belangrijk deze snel op te heffen. Vraag daartoe uw consultatiebureau om advies.



Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u daarmee bij de jeugdarts of jeugdverpleegkundige van uw consultatiebureau terecht.

Deze folder is samengesteld door de projectgroep JGZ-Richtlijn Voorkeurshouding en schedelvervorming van TNO (2011).

**ncj** Nederlands  
Centrum  
Jeugdgezondheid