

# Sådan forebygger du skævt hoved hos dit spædbarn

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at spædbørn sover på ryggen for at forebygge vuggedød. De fleste børn finder selv ud af at lægge hovedet skiftevis til højre og til venstre.

Nogle børn får dog en favoritside, så de primært ligger med hovedet til én side. Hovedet vil på den måde altid belastes samme sted, hvilket kan medføre, at barnets hoved bliver skævt. Derfor er det vigtigt, at barnet ligger med hovedet drejet lige meget til begge sider.

## Brug forskellige stillinger i løbet af dagen

Vær opmærksom på, at det kun er, når barnet sover, at det skal ligge på ryggen. I løbet af dagen er det vigtigt, at barnet ligger både på maven og på siden.

Når barnet selv er i stand til rulle fra ryg til mave og omvendt, er det ikke længere nødvendigt at sove på ryggen.

## SÅDAN OPDAGER DU, OM BARNET HAR EN FAVORITSIDE

Du kan se efter følgende tegn på, at dit barn har en favoritside:

- Barnet kigger oftest/altid til den samme side.
- Barnet har svært ved at holde hovedet lige, fx når det ligger på ryggen og har legetøj i begge hænder.
- Barnet hælder mest hovedet til den ene side.
- Barnet har svært ved at dreje hovedet til begge sider.
- Barnet er mest interesseret i ting, der foregår til den ene side.

## HVIS BARNET ER BEGYNDT AT FÅ EN FAVORITSIDE

- Et barn drejer ofte hovedet mod lyset, og hvis sengen står med et vindue til den ene side, er der større risiko for at barnet vælger denne side. Du kan da lægge barnet med hovedet i fodenden, for at skifte side.
- Læg en sammenrullet ble, rispose eller andet under den skulder, som barnet har som favoritside. Læg den eventuelt under tøjet, hvis barnet kan skubbe den væk.
- Læg barnets legetøj til den modsatte side.
- Tal med barnet fra den modsatte side eller forfra.
- Lad barnet ligge på maven så meget som muligt. Start med puslesituationer.
- Når barnet er lidt større, kan det ligge på gulvet, eventuelt med et spejl. Du kan også selv lægge dig ned på gulvet midt foran barnet.
- Rul barnet, både til højre og venstre.
- Bær barnet maveliggende og sideliggende. Husk at skifte side.

Hvis barnet har udviklet et skævt hoved, er det vigtigt med en tidlig indsats. Kraniet er meget eftergivende og i de første måneder vil det kunne forme sig efter ligestillingen. Men kraniet bliver efterhånden mere stabilt og mindre eftergivende, hvilket betyder, at en skævhed ikke kan rettes ud.

## Begræns brugen af auto- og skråstol

Når barnet sidder i autostol og skråstol, bliver barnets hoved udsat for et vedvarende tryk. Det kan også være med til at udvikle skæv eller flad nakke. Begræns brugen af disse stole, særligt indtil barnet selv kan holde hovedet lige.

## FLAD NAKKE



Hvis barnet overvejende ligger på ryggen i vågen tilstand, kan barnet også udvikle en flad nakke. Derfor er det vigtigt, at barnet kommer om på maven, når det er vågent. Hvis barnet er ked af at ligge på maven, kan I i de første 2 måneder lade barnet ligge på jeres bryst, på tværs over benene og på puslebordet. Når barnet bliver lidt større og det kommer ned på gulvet, er det vigtigt, at forældrene er med barnet på gulvet, da det ellers ikke synes, at det er så spændende at ligge på maven. Du kan stimulere barnet, når det ligger på maven, ved at snakke med det, give det enkelte legesager eller ved at placere et spejl foran barnet.

**Sørg for, at barnet ligger på maven hver dag.**

Når barnet ligger på maven, udvikler det fri hovedbevægelse, gode øjenbevægelser, gode faldreaktioner, god hovedkontrol, god tyggefunktion og gode rygmuskler. Samtidig er det med til at bane vejen for, at barnet senere hen begynder at krybe og kravle.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi Hjørring**  
Tlf. 97 64 16 82

**Fysio- og Ergoterapi Frederikshavn**  
Tlf. 97 64 21 98