

Undgå skævt hoved



Undgå skævt hoved

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at spædbørn skal sove på ryggen. Når spædbørn ligger på ryggen, kan de få for vane at ligge med hovedet til

den samme side. I barnets første levemåneder er knoglerne bløde. Derfor påvirkes hovedfaconen af, hvordan barnets hoved hviler, når det ligger ned. Hvis barnet altid ligger med hovedet til den samme side, får det skævt hovedfacon, og halsens muskler bliver stramme i den ene side

Følg derfor disse råd:

Når dit barn skal sove, så læg det med hovedet skiftevis til venstre og højre, så undgår du, at barnet altid ligger med hovedet til samme side.



Når dit barn skal bøvse, og du bærer det ind mod maven, så husk, at barnet ikke altid har hovedet vendt til samme side.



Når du pusler dit barn, så vær opmærksom på, at barnet kigger til begge sider. Så undgår du, at barnet altid ligger med hovedet til samme side.



Hvis barnet altid vil kigge til den ene side, så vend barnets hoved til den anden side og tal til barnet fra denne side.



Lige fra dit barn er nyfødt, skal det vænnes til at ligge på maven, når det er vågent. Det styrker musklerne i nakke og ryg – og forebygger, at dit barn får en skæv hovedfacon.



Har du spørgsmål, så kontakt børnefy-sioterapeuterne på tlf.: 39773245