

### Voorkeurshouding rugligging met het hoofd plat op de onderlaag.

Het komt veel voor dat kinderen met een afplatting op de achterzijde van het hoofd ook veelvuldig overstrekken.

Daarom zullen we u in deze folder hiervoor ook enige tips aanreiken.

Vermijd in ieder geval zoveel mogelijk het liggen plat op het achterhoofd.

Met toezicht bedoelen wij een volwassene.

#### Verzorgen

- Oefen bij het aan-, en uitkleden het draaien naar de linker en rechterzijde.
- Leg uw kind bij iedere luierswissel door middel van omrollen even op de buik.
- Pak bij de luierswissel de bovenbenen vast (in plaats van de hielen) ter voorkomen van overmatig overstrekken.

#### Voeden

- Indien er flesvoeding gegeven wordt, wissel liggen op uw linker en rechter arm af en geef ondersteuning aan het hoofd.
- Probeer zowel bij de fles -, als bij de borstvoeding ervoor te zorgen dat beide armen naar voren liggen.

#### Slapen

- Zonder toezicht uitsluitend rugligging met het hoofd zoveel mogelijk naar de zijkant gedraaid.
- Als uw kind ligt te slapen lukt het soms ook goed om het hoofd naar links of rechts te draaien. Draai eerst het kind helemaal op de linkerzijde en draai dan voorzichtig het lichaam terug naar rugligging. Het hoofd blijft dan naar links gedraaid liggen. Voor de rechterzijde doet u dit andersom.

#### Oefenen

- Laat uw kind bij het veranderen van de houding zoveel mogelijk meewerken.
- Oefen het zijwaarts opheffen van het hoofd (zie plaatje A1).
- Vanaf ongeveer twee maanden kan uw kind in buikligging z'n armen naar voren richten en zo beter z'n hoofd optillen. U kunt uw kind daarbij helpen door de armen recht onder de schouders te zetten (eventueel vasthouden bij de ellebogen, zie plaatje A2). Rond 4 maanden moet uw kind een half uur actief op de buik kunnen liggen.
- Oefen het draaien, buigen en het zijwaarts bewegen (zie plaatje A3, 4 en 5).
- Oefen het naar voren komen met de kin op de borst, bijvoorbeeld in zit op schoot (zie plaatje A6).
- Bij het oppakken en neerleggen van uw kind kunt u uw kind actief mee laten doen door vanuit zijligging schuin omhoog te komen m.b.v. een beetje buigen en draaien (zie plaatje A7).

#### Dragen

- Draag uw kind op verschillende manieren zodat het gestimuleerd wordt naar de linkerkant of de rechterkant te kijken (zie plaatje B1, 2, 3 en 4).

## Houding

- Variatie in houding en beweging is belangrijk. Wissel in de box rugligging (met het hoofd naar de zijkant gedraaid), zijligging en buikligging af. Zorg voor voldoende toezicht.
- Neem uw kind eens in buikligging op uw borst.
- Met toezicht in wakker toestand kunt u het kind op z'n rug leggen in 'halve zijligging', bijvoorbeeld m.b.v. een 'Babysleep/handdoekrolletje' (zie plaatje C1) of op zijn zij leggen zonder babysleep (zie plaatje C2).
- Leg uw kind ook eens in rugligging met het hoofd naar links of rechts gedraaid zoals beschreven bij het slapen (zie plaatje C3).
- Andere houdingsvarianties zijn bv. het liggen in een hoefijzerkussen waarbij de uiteinden met een elastiek aan elkaar zijn verbonden (zie plaatje C4).
- Indien u uw kind vervoert in de Maxi Cosi, zorg er dan voor dat uw kind het hoofd naar een zijde gedraaid houdt zodat het niet plat op de achterzijde ligt.

## Spelen

- Plaats opvallend speelgoed aan de zijkant van het kind. Denk hierbij ook aan hoe de box staat. Het kind zal graag de kamer inkijken en richt zich vaak naar het licht.
  - Plaats het speelgoed op navelhoogte naast het kind, gebruik hiervoor bijvoorbeeld de babygym of een spiegel.
  - Gebruik uw stem of oogcontact om uw kind naar de zijkant te lokken.
- Leg in de box speelgoed aan de zijkant van uw kind dat geluid geeft als het kind er tegen aan tikt.

### ACHTERHOOFDSLIGGING

