

## Hva er skjevt hode?

En del nyfødte kan få litt skjeve hoder. Skjelettet hos spedbarn er mykt og hodets form kan påvirkes av hvordan barnets hode hviler mot underlaget. Bakhodet kan etterhvert bli flattere på den ene siden sammenlignet med den andre. Dette skyldes ofte ensidig trykk mot underlaget, f.eks. ved at barnet ligger mye på ryggen og lite på magen.

Dersom barnet alltid ligger med hodet til den samme siden, kan dette gi skjev hodefasong og en sideforskjell i halsens og nakkens muskulatur. Dette kaller vi favorittside. Hos barn med skjevt hode oppdager man ofte at barnet alltid sover med hodet vendt mot samme side når det ligger på ryggen eller at barnet mates fra samme side hele tiden.

Husk det er råd å få om du henvender deg til lokal helsesøster eller lege. Ved manglende fremgang etter egeninnsats som anbefalt i brosjyren, be helsesøster henvise til barnefysioterapeut for vurdering.

## Anbefalinger for å forebygge skjevt hode og favorittside

## Praktiske forslag for å forebygge skjevt hode og favorittside

### La barnet ligge mest mulig på magen når det er våkent

- Forutsatt under tilsyn og våkent ansees mageleie for å være en stilling som er like naturlig for barnet å få erfaringer i som ryggeleie.
- La barnet tilbringe tid der gjennomgående gjennom hele dagen som variasjon til ryggeleie.
- Spedbarn kan gråte hvis de ikke er vant til å ligge på magen. Løft opp barnet når det begynner å bli urolig og før det begynner å gråte. Øk gradvis tiden barnet ligger på magen.
- Rull barnet rundt på magen etter hvert bleieskift.
- Plasser leker på gulvet foran barnet og legg deg ned på gulvet sammen med barnet.
- La barnet ligge på magen oppå deg mens du ligger på ryggen på gulvet.



### Når du håndterer barnet

- Det er viktig med variert håndtering av barnet.
- Varier på hvilken side du bærer barnet. Når du bærer barnet kan du legge til rette for at barnet kan se til motsatt side av sin favorittside.
- Varier også hvilken stilling du bærer barnet i. Ved favorittside kan dere bære barnet i sideleie slik at den «flate siden» av hodet vender opp.
- Varier barnets stilling ved matning om du ammer, gir tåteflaske eller barnet sitter i f. eks. vippestol og spiser. Ved favorittside kan du mate barnet fra motsatt side av det flate bakhodet for å oppfordre barnet til å snu hodet bort fra favorittsiden.



### På ryggen

- Forsøk å sørge for at barnet ikke blir liggende med hodet til den samme siden hele tiden.
- Det anbefales at spedbarn skal sove på ryggen. Du kan allikevel prøve å skifte på retningen til babyens ansikt – til venstre eller høyre – under søvn.
- Varier hvilken ende av sengen som er hodeenden slik at barnet får stimulering fra begge sider.
- Legg barnet slik at han eller hun må snu seg bort fra den flate siden av bakhodet for å se på deg eller for å følge bevegelser eller lyd i rommet.



- Ved favorittside, hent barnets oppmerksomhet og få barnet til å bevege hodet mot midten og litt videre, bort fra favorittsiden.

- Plasser deg på den siden du vil barnet skal bevege hodet til og snakk, smil og bruk leker slik at barnet aktivt snur seg mot deg. Hvis barnet ikke snur seg på egenhånd, kan du forsiktig hjelpe til med en hånd, eventuelt ta bort synsfeltet på favorittsiden med bruk av egen hånd.

