

Undgå skævt hoved

I denne pjece kan du læse om hvordan du undgår, at dit barn udvikler skævt hoved.

Sove på ryggen

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at spædbørn sover 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 bliver hovedfaconen påvirket af, hvordan barnets hoved hviler, når det ligger ned.

Hvis barnet altid ligger med hovedet til den samme side, får det skæv hovedfacon, og halsens muskler kan blive stramme i den ene side.

Ligge på maven

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.





Gode råd

Når dit barn skal sove, så læg det med hovedet skiftevis til venstre og højre.



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



Når du pusler dit barn, så vær opmærksom på, at barnet kigger til begge sider.



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

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte børnefysioterapeuterne på dit regionale hospital:

Herlev Hospital

Fysioterapeuterne Børnefunktionen
Telefon direkte: 3868 5132

Ergo- og Fysioterapien 53P1
Medicinsk afdeling O
Herlev Ringvej 75
2730 Herlev
www.herlevhospital.dk

Nordsjællands Hospital - Hillerød

Fysioterapien
Telefon direkte: 4829 3855

Neurologisk Afdeling
Fysioterapien 0721
Indgang 58, plan 3
Dyrehavevej 29
3400 Hillerød
www.nordsjaellandshospital.dk

Hvidovre Hospital

Fysio- og Ergoterapien
Telefon direkte: 3862 2232

Fysio-og Ergoterapien afsnit 234 & 236
Kettegård Allé 30
2650 Hvidovre
www.hvidovrehospital.dk

Rigshospitalet

Børnefysio- og ergoterapien
Telefon direkte: 3545 5079

Børne fysio- og ergoterapien afs. 5092
Blegdamsvej 9
2100 København Ø
www.rigshospitalet.dk

Venlig hilsen

Børnefysioterapeuterne i Region Hovedstaden