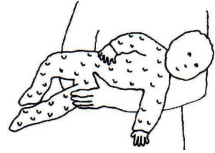


- að halda á barninu á grúfu með höfuðið undið til vinstri

- að halda á barninu frá hlið og láta það líta yfir til vinstri



- að halda á barninu þannig að það teygist á hægri hlið þess og það þurfi að nota vinstri hliðarvöðva til að halda sér uppi

Hafið hugfast við umönnun barnsins að láta það liggja beint fyrir framan ykkur til að auðvelda augnsamband við það.

Hengið eitthvað yfir höfði barnsins sem vekur athygli þess og sem það getur notað báðar hendur til að seilast eftir.

Betra er að láta barnið liggja og leika sér fremur en sitja í stól. Þannig nær það að spreyta sig sjálft við að skoða heiminn, velta sér og sperra sig upp. Með því styrkir það sig almennt.

Betra er að halda á barninu en hafa það lengi sitjandi í stól.

Athugið að oft er auðveldara að sjá hvernig barnið fer í fangi ef einhver annar heldur á því. Að horfa á í spegli hvernig þið haldið á barninu auðveldar ykkur að hagræða því eins og þið helst kjósið.

Segið hvert öðru til. Vinnið saman.

Gangi ykkur vel.



Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins
Fús - Fræðslu- og útgáfuhópur í ung- og
smábarnavernd
Þönglabakka 1, 109 Reykjavík
Sími 585-1350, vefang: www.heilsugaeslan.is
Texti: Unnur Guttormsdóttir, sjúkráþjálfari
Uppsetning: Sesselja Guðmundsdóttir hj.fr.
Útgefið 2006. Endurskoðað 2011

Vegna barna sem skekkja höfuðið til HÆGRI Hvers ber að gæta? Hvað þarf að gera?



Fyrstu mánuðina er almennt mælt með að börn liggja á bakinu þegar þau sofa. Svo ung börn eiga erfitt með að snúa höfðinu sjálf og því getur verið að það leiti í aðra áttina, einkum ef barninu er það tamt frá því í móðurkviði.

Höfuðkúpa ungra barna er sveigjanleg. Ef barnið liggur alltaf með höfuðið til sömu hliðar, er hætt við að það aflagist, hliðin sem mest er legið á verði flöt og því erfiðara en ella fyrir barnið að snúa höfðinu. Þetta getur líka valdið því að hryggurinn skekkist og að barnið noti annan handlegginn meira en hinn.

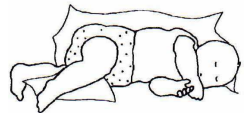
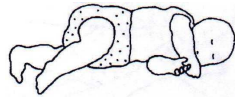
Til að fyrirbyggja skekkju hjá barninu er mikilvægt að gæta vel að því hvernig það er handfjatlað og hvernig það liggur.

Hér á eftir fylgja nokkrar almennar leiðbeiningar um hvernig hægt er að draga úr þessari tilhneingingu barnsins.

Ef enn ber á skekkju við sex vikna aldur og þessi ráð hafa ekki dugað, er mikilvægt að leita aðstoðar hjá læknum og hjúkrunarfræðingum ungbarnaverndar. Oft er börnunum vísað til sjúkráþjálfara til frekari leiðbeininga og þjálfunar.

Þegar barnið sefur á bakinu má setja stuðning (t.d. upprúllað handklæði eða taubleiu) við þann vanga sem barnið leitar á, þ.e. hægri vanga. Strax frá fæðingu er æskilegt að láta það liggja skamma stund í senn á grúfu undir eftirliti þegar það er vakandi.

Barnið hefur tilhneigingu til að horfa í birtu eða á fólk á hreyfingu og leita eftir hljóði. Athugið að staðsetja vögguna/rúmið í herberginu þannig að barnið horfi sem mest í þá átt sem æskileg er hverju sinni. Athugið að það má snúa barninu í rúminu þannig að höfuðið hvíli við fótagaflinn.



Leggið barnið á vinstri hliðina. Hafið kodda við bakið til stuðnings og undir hægri hné eins og sýnt er á myndinni.

Athugið að hagræða barninu vel í burðarstól/bílstól. Setja má vöndul (t.d. upprúllaða taubleiu) við hægri vanga barnsins til að rétta höfuðið af þegar það situr í honum.

Ekki er æskilegt að mjög ung börn sitji lengi í þannig stólum.

Haldið barninu fyrir framan ykkur til að þjálfra höfuðjafnvægi þess. Þá er hægt að beina höfðinu til vinstri í leiðinni.

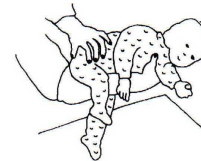
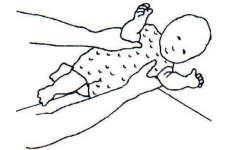


Frá fjögurra til sex vikna aldri er gott að byrja á að láta barnið liggja á grúfu með smávöndul undir bringunni svo það geti stutt á olnbogana.



Hafið barnið á grúfu í kjöltunni, á skiptiborðinu, í rúminu eða á gólfi. Leyfið því að reyna að lyfta höfðinu. Notið leikfang sem hvatningu til að augnhreyfingar fylgi með. Leggið aðaláherslu á að barnið líti yfir til vinstri. Það má aðstoða barnið með því að leggja aðra hönd undir bringu þess (í stað vönduls) á meðan hin stýrir höfðinu mjúklega.

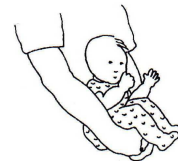
Lyftið barninu upp með því að snúa því fyrst yfir á grúfu. Leggið það frá ykkur á sama hátt.



Lyftið barninu upp með því að snúa því fyrst yfir á vinstri hliðina. Leggið það frá ykkur á sama máta.

Reynið að halda **ekki** alltaf eins á barninu. Það má velja mismunandi máta, með aðaláherslu á að barnið líti sem mest yfir til vinstri.

Hér koma nokkur dæmi:



- „bóndabeygja“ og „sætisbóndabeygja“
- að láta barnið hvíla á öxl sér með höfuðið undið til vinstri

