

Så kan du undvika skullasymmetri

Sova på rygg och leka på mage



Varför bör mitt barn tillbringa vaken tid på mage?

Att ligga på mage stimulerar barnets motoriska utveckling, huvudkontroll och styrka i överkroppen. Stora delar av barnets tidiga utveckling sker från magläge. Barnet lär sig att förflytta sig runt, åla och krypa.

Små barn ska sova på rygg men det är bra att vänja barnet vid att ligga på mage när det är vaket redan från början korta stunder.

Det blir då en naturlig del i barnets tillvaro.



Ge barnet lektid på mage



Att ge barnet mycket lektid på mage skapar bra förutsättningar för barnets motoriska utveckling. När barnet ligger på mage, se till att stimulera barnet med leksak omväxlande från höger till vänster

för att undvika att barnet får en favoritsida.

Lägg dig själv på mage framför ditt barn när det ligger på golvet. Ha ögonkontakt och prata med ditt barn. Skapa gärna en rutin för magläget och håll dig till den. Ditt barn bör ligga minst 3 gånger per dag på mage när det är vaket. Börja med korta stunder på bara ett par minuter så det blir en positiv upplevelse för barnet.

Att ligga på mage förhindrar också en ensidig belastning på barnets bakhuvud vilket kan påverka skallens form.

Skallens ben är formbara

Ett litet barns huvud växer snabbt under första året. Skallens ben är också mjuka och formbara. Om barnet får ligga i samma ställning mot ett fast underlag kan det finnas en risk att barnet utvecklar en sned skullform, en lägesbetingad skullasymmetri. Det innebär att bakhuvudet blir platt på ena sidan och att örat skjuts framåt och pannan på samma sida buktar fram. Ligger ditt barn stilla platt på rygg kan huvudet bli platt baktill. Det är därför viktigt att variera huvudets läge för att förebygga att barnet utvecklar en skullasymmetri.

Tänk på att bilbarnstol, babysitter och andra passiva positioner också kan ge en enformig belastning på barnets huvud.

Om du ändå upptäcker att ditt barns huvudform har blivit asymmetrisk, ta kontakt med din BVC, barnvårdscentral. Det är lättast att se på huvudformen rakt ovanför barnets huvud eller när barnet ligger ner och du tittar bakifrån.

Det finns en specialkudde, Baby-sleep, som man kan använda för avlastning av ena sidan av bakhuvudet. Kudden hjälper barnet att ligga kvar i rätt läge och förhindrar att barnet ramlar över på mage. Kilkudden fungerar bäst på barn under 6 månader.



Några förslag på hur du kan vänja ditt barn att vara i magläge



En trygg ställning där barnet vänjer sig vid att ligga på mage och som också ger ett bra tillfälle för kommunikation med ditt barn.



En trygg ställning där barnet vänjer sig vid att ligga på mage och som också ger ett bra tillfälle för kommunikation med ditt barn.



En ihoprullad handduk under bröstkorgen med händerna framför underlättar för barnet att ligga på mage.



Genom att lägga barnet över knät så rumpan kommer lägre blir det lättare för barnet att lyfta upp huvudet.

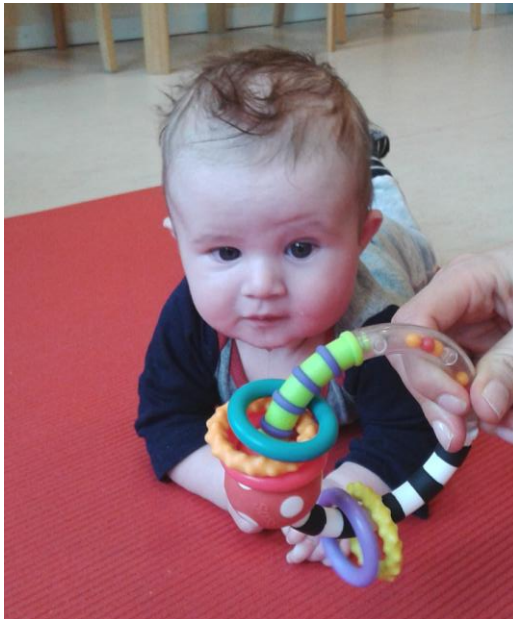


Att ligga tryggt på den vuxnes ben ger också bra magträning och ett bra tillfälle för lek och samspel.





Att stimulera barnet med en leksak gör det lättare för barnet att ligga kvar på mage en längre stund.



Broschyren är framtagen av sjukgymnaster på Sachsska barn- och ungdomssjukhuset.

Kontakt

Sjukgymnastikmottagningen, Sachsska barn- och ungdomssjukhuset
Tel: 08-616 41 04

Telefontider

Mån-fre 08.00-16.30

Referenser:

Socialstyrelsen: Minska risken för plötslig spädbarnsdöd.

Association between sleep position and early motor development;
Mejnemer and Barr; The Journal of Pediatrics, November 2006.

Response to pediatric physical therapy in infants with positional
preference and skull deformation; van Wijk RM et al; Phys Ther.2014
sep;94[9]:1262-71.

Active counter positioning or orthotic device to treat positional
plagiocephaly? Benjamin P.T Loveday and Tristan B de Chalain; The
Journal of craniofacial surgery; volume 12, number 4, July 2001.

Anna Öhman leg. Sjukgymnast PhD, specialist i pediatrik
sjukgymnastik; <http://torticollis.dinstudio.se>



SÖDERSJUKHUSET

Sjukhusbacken 10, 118 83 Stockholm. Telefon 08-616 10 00
SL-Buss 3, 4, 164. Pendeltåg Stockholms Södra
www.sodersjukhuset.se