

# RUL DIT BARN OM PÅ MAVEN

- og forebyg skæve kranier



**VIBORG**  
KOMMUNE

## Når dit barn er vågent, skal det om på maven

Væn dit barn til at ligge på maven så meget som muligt, når det er vågent – allerede fra første dag efter fødslen.

- Det styrker dit barns muskler i nakke, skuldre og ryg
- Det stimulerer dit barns naturlige motoriske udvikling, så det får nemmere ved at holde hovedet og lære at trille – og senere at krybe og kravle.
- Det styrker armenes muskler
- Når dit barn ligger på maven undgås tryk på det bløde kranie, som kan give skævhed eller fladt baghoved.

## Gode råd til at få dit barn til at ligge på maven

- Lad dit barn ligge på din mave, når I begge er vågne. Barnet nyder at studere dit ansigt og bliver derfor motiveret til at løfte hovedet.
- Lad dit barn ligge på f.eks. puslebord eller seng. Sæt dig foran dit barn og søg kontakt med øjne, smil og lyde.
- Læg dig ned på gulvet på maven overfor dit barn, snak med det, syng for det mm.
- Tril dit barn langsomt om på maven mange gange hver dag på et fladt underlag.
- Brug legetøj, spejle, lys og lyde, så dit barn oplever, at det er sjovt at ligge på maven.
- Hjælp dit barn ved at placere armene, så de støtter under brystet og læg din hånd på barnets numse, så det bliver lettere for barnet at løfte hovedet.
- Hvis dit barn ikke vil ligge på maven, så forsøg med korte intervaller og mange gange.
- Hvis dit barn ikke vil ligge på maven, kan du hjælpe ved at støtte barnets bryst med f.eks. ammepute, skråkile, sammenrullet håndklæde, tæppe eller lignende.



## Når dit barn skal sove

Det er vigtigt at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger om, at spædbarnet skal sove på ryggen.

- Dit barn skal sove med hovedet skiftevis til højre og venstre. Markér evt. med en bamse, hvilken side dit barn sidst sov til.

## Hvorfor får børn skæve kranier?

Spædbarnets bløde knogler gør, at kraniet er meget eftergiveligt og let kan ændre form. Den rygliggende og passive stilling giver risiko for, at barnet får et fladt baghoved eller udvikler en favoritside med skævt kranie til følge. Når barnet får lov at ligge med hovedet til favoritsiden, vil der være en konstant belastning på kraniet samme sted. Kraniets skævhed vil gradvist forværres, og samme sides pande og øre vil blive presset fremad.

## Gode råd til at forebygge skæve kranier

- Når barnet skal sove, så læg det med hovedet skiftevis til højre og venstre eller læg barnet skiftevis med hovedet i fodenden og hovedenden af sengen, da barnet automatisk vil vende hovedet mod sine sovende forældre.
- Hvis barnet får flaske, er det vigtigt, at du holder barnet i skiftevis højre og venstre arm. Dette gælder også, når det skal bøvse.
- Bær barnet skiftevis til højre og venstre samt på forskellige måder.
- Begræns brug af autostol/andre stole. De fratager barnet bevægelsesfriheden, og barnet falder ind i dårlige holdninger.
- Brug af skråstole kan også være medvirkende årsag til tryk på kraniet, ligesom de hæmmer barnets motoriske udvikling.



## Behandling af favoritside & skævt kranie

Hvis dit barn har udviklet skævt kranie, er det er vigtigt at være opmærksom på, at et skævt kranie helt eller delvist kan rettes indenfor det 1. leveår. Barnets knogler er blødest lige efter fødslen og i de første måneder, og bliver efterhånden mere og mere faste. Det gælder derfor om at komme i gang med at forebygge en skæv kraniefacon så tidligt som muligt.

Når barnet foretrækker at dreje hovedet til den samme side (favoritsiden), skal al stimulering foregå fra modsatte side / den side, som barnet selv undgår. Det gælder om at ændre vanen om dagen, så det bliver lettere at få barnet til at blive liggende med hovedet modsat favoritsiden, når det sover. Når dit barn er vågen, skal du derfor hele tiden være opmærksom på, hvilken vej hovedet vender.

- Stimuler barnet til at kigge modsat favoritsiden ved f.eks. at familien opholder sig der, så der kommer kendte dufte og lyde derfra. Vend barnets hoved til siden og tal med barnet fra denne side.
- Placer kun legetøj modsat favoritsiden, og vær også opmærksom på at lysindfaldet ligeledes kommer derfra.
- Når barnet skal over på maven, så læg det på ryggen og tril det om på maven. Trillebevægelsen kan ligeledes være med til at løsne eventuelle små spændinger i nakke- og halsmuskler.
- Læg ind i mellem barnet på siden, når det er vågent, så barnet vænnes til at have vægt på denne side af hovedet og så kraniets skævhed udlignes.
- Så længe barnet foretrækker at dreje hovedet mod en bestemt side, skal du fortsætte med at stimulere til modsat side. Det er ikke nok, at barnet godt kan dreje hovedet modsat, hvis det efter et stykke tid altid drejer hovedet tilbage til favoritsiden. Stimulering modsat skal fortsætte, indtil barnet ligger lige lang tid med hovedet mod højre og venstre, samt til kraniet ikke længere er skævt.



## Kontakt

Sundhedsplejen: [sundhedsplejen@viborg.dk](mailto:sundhedsplejen@viborg.dk)

Fysio/ergoterapeuterne i PPL: [ppl@viborg.dk](mailto:ppl@viborg.dk)



**VIBORG**  
KOMMUNE