



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

Hej mor og far!

Undgå at min nakke bliver flad
og at mit hoved bliver skævt!

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at spædbørn skal sove på ryggen for at forebygge vuggedød. Det er vigtigt, at I forældre lige fra fødslen er opmærksomme på, hvordan barnets hoved ligger, både når det sover – og når det er vågent. Jeres barn vil gerne vende hovedet og kigge mod jer, mod lys og mod lyde.



Gode ideer når barnet er vågent



- Hav barnet mest muligt i hænder.
- Læg barnet i andre stillinger end på ryggen, fx på maven eller på siden. (billede 1)
- Husk at skifte arm, når I bærer eller sidder med barnet, og når det skal bøvses. (billede 2)
- Husk at skifte arm, hvis I giver flaske.
- Vend barnets hoved lige meget mod højre og venstre, når I snakker med barnet. (billede 3)
- Rul barnet om på siden i stedet for at løfte i benene ved bleskift. (billede 4)
- Lad autostolen blive i bilen – brug evt. slynge eller bæresele.
- Hav noget barnet kan kigge på til begge sider.
- Anvend legestativet når barnet ligger på maven, så barnet kan se hen – og op på det.

Gode ideer når barnet sover



- Madrassen i liften og barnevognen skal være så tyk og blød, at barnets baghoved ikke hviler mod underlaget.
- Vend barnets hoved lige meget mod højre og venstre. (billede 5)
- Når barnet sover om natten, vil det i søvne dreje hovedet mod moderen. Husk derfor også at lægge barnet med hovedet i fodenden af vugge/seng.
- Sæt en bamse eller andet for at markere hvilken side i liften barnet har ansigtet mod.

Kontakt jeres sundhedsplejerske hvis I vil vide mere.

Hvorfor skal I passe på barnets hovedfacon?

- Barnets knogler er bløde i de første levemåneder.
- Barnets hoved vejer 1/3 af den samlede kropsvægt, og især baghovedet er stort.
- Barnet kan få flad nakke, hvis hovedet hviler for længe direkte på nakken.
- Barnet vil naturligt vende hovedet og kigge mod jer, mod lys og mod lyde, og kan derfor let få en "favoritside". Hvis barnet ligger med hovedet til den samme side hele tiden, kan det give skævhed i kraniet. Barnets muskler på halsen kan også blive stramme i den ene side.

Vær ekstra opmærksom hvis fødslen har været langvarig og/ eller vanskelig.

Den kommunale sundhedstjeneste oktober 2008



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

Sundhed og Handicap
Den Kommunale Sundhedstjeneste
Graabjergvej 3A
5856 Ryslinge
Tlf. 7253 0600
sundhed@faaborgmidtfyn.dk