

Tack till medverkande barn och föräldrar!



Framtagen av Arbetsgruppen skallasymmetri, Kunskapscentrum barnhälsovård
Faktaansvarig: Utvecklingsenhet barnhälsa
Reviderat: 2024-11-01

ATT FÖREBYGGA PLATT ELLER SNED HUVUDFORM

En informationsbroschyr till dig som är småbarnsförälder



Förebyggande råd

Ditt lilla barn lär sig att kontrollera hela kroppen allt eftersom det växer och utvecklas. Genom att låta barnet ligga på magen, när det är vaket, stärks muskler som är viktiga för att kunna utveckla en god rörelseförmåga och balans. Det avlastar också bakhuvudet som annars kan bli tillplattat om barnets huvud alltid belastas i samma läge. Du kan förebygga ett platt bakhuvud hos ditt barn genom att följa dessa enkla råd:

Variera läget på ditt barns huvud när det ligger på rygg, ibland med ansiktet vänt åt vänster, ibland åt höger. Locka även barnet att själv vrida huvudet åt olika håll med hjälp av röster, leksaker och annan stimulans. Om du upplever att ditt barn inte vrider huvudet lika mycket åt båda hållen eller har en favoritsida bör du ta upp det med din BVC-sjuksköterska.



Lägg ditt barn på mage när det är vaket och du är intill.

Låt barnet redan från början ligga på mage korta stunder flera gånger varje dag, t ex i samband med blöjbyten och i samband med påklädning. Barnet kan gärna ligga på mage mot en vuxens kropp, t ex mot bröstet eller i knäet.



Vid magläge på golvet kan du lägga en hoprullad filt



under barnets bröst. Det gör det lättare för barnet att lyfta huvudet och använda sina händer. Ju mer barnet övar sig i magläge, desto nöjdare kommer det bli att ligga så längre stunder.



Bär ditt barn mycket och på varierade sätt. Barn vill ofta vara nära föräldrarna. Tänk på att bära ditt barn omväxlande på din högra och vänstra sida. Barnet kan också bäras på mage på din underarm.