

Så kan du minska/motverka platt huvudform

Olika sätt att avlasta ditt barns bakhuvud



Låt barnet ligga på vänster sida med stabilt stöd av en sidokudde. Placera barnet så att axlarna kommer i höjd med den bakre kilen. På detta sätt avlastas den platta delen av bakhuvudet. Läget kan användas både vid sömn och när barnet är vaket.



Låt barnet ligga på mage när det är vaket. Välj magläge så ofta som möjligt. Det är lättast för barnen med många korta pass varje dag. Magläget kan varieras på många olika sätt, som i famnen eller mot vuxens kropp.



För att undvika tryck på bakhuvudet kan du bära barnet i famn, bärsele eller sjal istället för att ligga på rygg.

Begränsa tiden i **babysitter** och **bilstol** om det går eftersom det är svårare för barnet att variera huvudets ställning i dem. Då väljer barnet helst sin "favoritställning" och den vill vi ju undvika.

När barnet är starkt nog, kan det sitta i matstol.

Materialet är framtaget av Sonja Andersson Marforio och Lina Lindström, fysioterapeuter vid VO Barnmedicin, Skånes universitetssjukhus, www.skane.se/sus