

# Har dit spædbarn skævt eller fladt hoved?

## Skævt eller fladt hoved

Ved fødslen er barnets kranie eftergiveligt og kan derfor give sig, så hovedet får en asymmetrisk form, eller barnet får et fladt baghoved. Det sker, hvis barnet altid sover med hovedet vendt til den samme side. Eller altid ligger på ryggen. Skævt hoved kan vise sig ved, at barnets ene øre og den ene halvdel af panden er skudt fremad i forhold til den anden side. Det er mest synligt, hvis man ser hovedet oppefra. Fra fire måneders alderen, bliver barnets kranieknogler og skelet mere fast. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på at forebygge skævt eller fladt baghoved.

Det er vigtigt at lægge jeres spædbarn mest muligt på maven, når det er vågent. På denne måde vil spædbarnet blandt andet hurtigt træne sin nakke og øve sig i at holde hovedet og bruge kroppen ligeligt. Det er kompetencer spædbarnet skal bruge, når det senere vil lære at strække armene under sig, rulle om på den anden side m.v., og senere igen når det kommer op på alle fire, begynder at rokke, tager de første kravlebevægelser og senere rejser sig op, inden det tager sine første skridt.

Det er derfor grundlæggende, at barnet vænner sig til at ligge på maven. Gør det til en vane fx altid at lægge jeres barn fra jer på maven, når det er vågent, og I er sammen med det. Skævt eller fladt baghoved kan forebygges eller trænes væk med øvelser hjemme hos mor og far.

**Sundhedsstyrelsen anbefaler:  
Spædbørn sover på ryggen**

## Det kan du selv gøre:

**For at rette op på skævt hoved, kan du forsøge følgende:**

- Variér stillingen af dit barns hoved. Drej blidt hovedet til venstre eller højre, når barnet sover i autostolen, i skråstolen eller vuggen/liften.
- Læg dit barn på maven, når du skal lege med det. Træn barnet til at kunne ligge længere og længere tid på maven i vågen tilstand.
- Hold øje med dit barn, når det ligger på maven. Læg det ikke til at sove med ansigtet nedad. **Det øger risikoen for pludselig uventet spædbarnsdød.**
- Du kan placere en skumgummi-skinne eller et oprullet håndklæde langs din babys ryg, så du får ham/hende til at ligge lidt på siden og sove.
- Når du mader dit barn, kan du gøre det fra den modsatte side af det flade baghoved for at stimulere barnet til at dreje hovedet.
- Prøv også blidt at dreje barnets ansigt til venstre eller højre - når det sover.
- Læg barnet, så han/hun skal dreje sig væk fra den flade side af baghovedet for at se på dig eller for at følge bevægelser, lys eller lyde i rummet.
- Når du bærer dit barn, kan det noget af tiden bæres i sideleje, så den "flade side" af hovedet vender op.

## Hvornår bør du søge hjælp?

Hvis I opdager, at barnets hoved er asymmetrisk, bør I rådføre jer med lægen eller spørge sundhedsplejersken. Hvis dit barn får konstateret lidelser/udfordringer i bevægeapparatet, giver det indimellem mening med behandling hos en fysioterapeut eller i nogle henseender med kiropraktik. Egen læge kan guide dig både i forhold til fysioterapi og kiropraktik.

Sundhedsplejersken kan give dig gode råd til, hvordan du forebygger skævt hoved eller fladt hoved og kan hjælpe dig, hvis det er opstået.

## Torticollis:

Hvis barnet hele tiden hælder hovedet til den ene side og samtidig ikke kan dreje hovedet mod den anden side, kan det være tegn på, at den lange muskel foran på halsen er for stram. Det kalder man torticollis. I dette tilfælde skal barnet til behandling hos fysioterapeut.

