

Spädbarns huvudform - Information - Fysioterapi Specialistvård Gävleborg

Sedan 1992 rekommenderar Socialstyrelsen att spädbarn ska sova på rygg. Rekommendationen medförde att antalet fall av plötslig spädbarnsdöd halverades, men samtidigt syntes en ökning av antalet spädbarn som utvecklat sned eller tillplattad huvudform. Denna information är till för att öka medvetenheten och kunskapen inom området, med förhoppning att kunna förebygga utvecklingen av asymmetrisk huvudform hos spädbarn.

Studier har visat att mellan cirka 20 och 45 procent av spädbarn under de första levnadsmånaderna uppvisar någon grad av asymmetrisk huvudform, oftast lindrig och övergående. Inom sjukvården skiljer man på sned och tillplattad huvudform. Om barnet ligger med ansiktet vänt framåt hela tiden kan bakhuvudet bli tillplattat. En del barn utvecklar en sned huvudform för att de föredrar att ligga med ansiktet vänt åt en sida. Bakhuvudet blir då tillplattat på den sidan som de ligger på och pannan på samma sida kan bukta fram. Det kan även medföra att örat på den tillplattade sidan förskjuts framåt.

En del barn föds med en sned huvudform, vilket medför att huvudet lättare hamnar på den sida där huvudet är tillplattat och snedheten kan öka. Om man upptäcker snedheten före 3 månaders ålder och ger insatser för det, så kan man få effekt redan inom en månad. Upptäcks den asymmetriska huvudformen när barnet är ett halvår eller äldre, är den oftast svårare att behandla eftersom barnet kan vara mindre samarbetsvilligt.

Råd för att förhindra sned eller platt huvudform

Det viktigaste, för att förhindra en sned eller platt huvudform, är att barnet inte belastar samma del av huvudet hela tiden. Som förälder kan du hjälpa ditt spädbarn med att variera huvudställning när hen ligger på rygg, så att hen ibland har ansiktet vänt åt höger sida och ibland åt vänster sida. Spädbarn har inte muskelstyrkan eller motoriken att själva variera huvudställningen spontant.

När barnet är vaket och under uppsikt är det viktigt att lägga barnet i magläge. I magläge tränar barnet huvudkontroll och muskelstyrka i nacke och överkropp. I magläge stimuleras även motorisk utveckling, samtidigt som barnets bakhuvud avlastas och risken för asymmetrisk huvudform minskas.



Ge barnet tid på mage redan som nyfödd. Om barnet har svårt att acceptera att vara på mage kan man börja med några minuter och sedan öka tiden successivt.

En rullad handduk kan placeras under barnets bröst, vilket underlättar för barnet att lyfta huvudet i magläge (se bild 2).



Bild 1



Bild 2

Om barnet alltid har huvudet vänt åt samma sida, vänd barnets huvud åt andra sidan när hen sover samt när hen är vaken och ligger och tittar. Placera gärna sängen eller barnet i sängen så att ljud, ljus, rörelser och leksaker finns på den sidan som barnet inte vill titta åt.

Tänk även på hur du placerar barnet i förhållande till intressanta saker runt omkring i samtliga lägen och positioner, så att barnet hela tiden lockas att titta åt den andra sidan.

Hjälper inte ovanstående råd så ta kontakt med ditt barns BVC-sköterska.

Informationen är framtagen av legitimerade fysioterapeuter inom specialistsjukvården, Region Gävleborg.

Denna information hittar du också på 1177.se/gavleborg