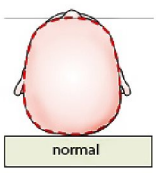
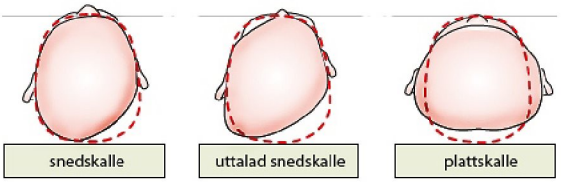
Föräldrainformation från Barn- och ungdomskliniken sjukgymnaster om

Sned eller platt skalle

Vid besök på BVC tittar man på ditt barns huvudform. Det är vanligt att små barn som ligger stilla får sned/platt skalle. För att undvika detta eller för att förbättra en redan sned/platt skalle kommer här några tips.





(Bilder från rikshandboken-bhv.se)

Magläge



Det är viktigt att barnet från tidig ålder ligger så mycket som möjligt på mage när det är vaket. Detta både för att minska risk för/behandla sned skalle samt för att stimulera barnets rörelseutveckling. Magläget kan tränas på många olika sätt, tips finns i foldern ”Leka på mage” som går att skriva ut från www.torticollis.dinstudio.se. Det är också bra att undvika onödig tid med belastning av huvudet på hårda underlag. Tänk på att även t.ex. bilbarnstol och babysitter ger ett tryck mot huvudet.

Stimulans från andra sidan

Ligger barnet oftast med huvudet vänt åt ena sidan behöver man i vaken tid locka barnets uppmärksamhet över till andra sidan. Se över barnets miljö (säng, skötbord, vagn, babygym etc) och placera roliga saker och er själva på den sidan som barnet inte föredrar.

Sovposition

Socialstyrelsen rekommenderar numera att barn ska sova på rygg. Eftersom spädbarn sover en stor del av dygnet påverkar sovpositionen skallformen mycket.

Om ditt barn har ett platt/snett huvud finns det en specialkudde som avlastar den platta delen av huvudet och som i klinik och forskning visat på goda resultat; Mimos pillow (cirka 700 kr). Barnet kan då ligga kvar åt sin favoritsida. Kudden och tillhörande örngott är utformade så att barnet kan andas igenom den, om barnet skulle råka vända sig. Kudden finns i olika storlekar beroende på huvudomfång.



(Bild från mimosbabypillow.se/)

Vissa barn har även sned nacke pga. en sidoskillnad i nackmuskulaturen vilket kan leda till sned huvudform. Din BHV-sköterska kan hjälpa dig få kontakt med barnsjukgymnast för behandling av detta.

Vänliga hälsningar
Sjukgymnasterna på Barn- och Ungdomskliniken i Sörmland