

RÅD TILL BARN MED TENDENS TILL PLATT BAKHUVUD



- Barn bör sova på rygg.
- När barnet ligger på rygg lägg huvud omväxlande åt vänster och höger sida.
- När barnet är vaket ge mycket tid på mage, i början många korta stunder. Öka successivt tills det blir sammantaget 60-90 minuter per dag.
- Att ligga på mage i lite uppförsbacke underlättar.
- Det är ok att barnet ligger på mage med huvudet mot underlaget när det är vaket, om barnet somnar vänd över till rygg.
- Barnet kan gärna ligga på sidan när det är vaket, omväxlande höger och vänster sida.
- Om barnet är under uppsikt kan det ligga på sida i barnvagnen, variera sida.
- Låt barnet sitta i ditt knä, ett bra tillfälle att träna på att hålla huvudet själv.
- Undvik babyskydd/bilstol utanför bilen.

