

Якщо ці поради не працюють, зверніться за консультацією до фізіотерапевта, що працює з дітьми.



Брошуру підготовлено управлінням Норвезької асоціації фізіотерапевтів, фахова група у справах дитячої та підліткової фізіотерапії, перевидано у 2022 році. Переклад українською та російською мовами фінансується Національним центром компетенції для центрів дитячого здоров'я та шкільної служби здоров'я (NASKO), Інститутом народного здоров'я. Фото: Маріт Бйорлікке.

#### Посилання:

1. SIDS and Other Sleep-Related Infant Death: Expansion of Recommendations for a Safe Infant Sleep Environment. *Pediatrics* 2011;128 (5):1341-65.
2. Shweikeh F, Nuño M, Danielpour M, Krieger MD, Drazin D. Positional plagiocephaly: an analysis of the literature on the effectiveness of current guidelines. *Neurosurg Focus*. 2013 Oct;35(4):E1.
3. Robertson R. Supine infant positioning- yes, but there's more to it. *J Fam Pract*. 2011 Oct;60(10):605-8.
4. Christensen C, Landsettle A, Antoszewski S, Blaire Ballard B, Carey H, Pax Lowes L. Conservative Management of Congenital Muscular Torticollis: An Evidence-Based Algorithm and Preliminary Treatment Parameter Recommendations. *Physical & Occupational Therapy In Pediatrics*, 2013; 33:4, 453-466.
5. Kaplan SL, Coulter C, Fetters L. Physical therapy management of congenital muscular torticollis: an evidence-based clinical practice guideline: from the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association. *Pediatr Phys Ther*. 2013 Winter;25(4):348-94.
6. Директорат у справах охорони здоров'я (2019). Національна фахова рада з фізичної активності у запобіганні та лікуванні [електронний документ]. Осло: Директорат у справах охорони здоров'я. Доступно на <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>



## Асиметрія голови та улюблена сторона

Під час сну дитині рекомендується положення на спині з метою запобігання синдрому раптової дитячої смерті (СРДС) <sup>1</sup>. Немовлята сплять багато годин на добу. Деякі діти мають схильність лежати, повернувши голову лише в один бік. Дитина охоче повертається у бік джерела світла, звуку, знайомих облич та голосів. Скелет немовлят м'який і може змінюватися під впливом тиску голови на поверхню <sup>2</sup>. Якщо дитина постійно лежить із повернутою в один бік головою, це може спричинити асиметричну форму голови та різницю в силі й рухливості м'язів шиї <sup>2</sup>. Це називається улюбленою стороною.



**Коли немовля не спить**, положення на животі є важливим для гармонійного моторного розвитку та профілактики улюбленої сторони. Важливо, щоб дитина могла лежати на животі, спині та боках, щоб отримувати різноманітний руховий досвід.



## Як запобігти асиметрії голови та викривленню шиї?

- Розташуйте дитину в просторі таким чином, щоб вона отримувала різноманітну стимуляцію світлом, звуками та меблями у кімнаті. Дайте дитині різноманітність, так щоб вона могла повертати головою в обидва боки.
- Змінюйте положення дитини під час носіння на руках та під час годування грудьми/з пляшечки, звичайною їжею.
- Періодично змінюйте положення дитини в ліжку, вкладаючи головою у різному напрямку, щоб дитина отримувала стимули з різних сторін.
- Спочатку дитині важко лежати на животі, тому варто починати з коротких занять кілька разів на день, наприклад, під час кожної зміни підгузка. Поступово збільшуйте час лежання на животі.
- Під час лежання на животі можна підтримувати таз дитини або допомагати їй розташувати передпліччя під собою. Немовля мотивується, коли бачить перед собою ваше обличчя.
- Дитину можна привчати до положення на животі, поклавши її на себе, коли ви лежите на спині.



- Положення на боці також сприяє іграм та взаємодії з дитиною..

## Що можна зробити, якщо в дитини є асиметрія голови та улюблена сторона?

**Під час сну** намагайтеся вклати дитину так, щоб її обличчя було повернене вбік, протилежний улюбленій стороні. Ви можете підкласти рушник або ковдру під стегна та плечі з боку улюбленої сторони, щоб вага тіла зміщувалася в інший бік, але при цьому дитина залишалася лежати на спині.

**Коли дитина не спить**, міняйте сторону, в яку повернете її обличчя <sup>4</sup>.

- Коли ви носите дитину на плечі – тримайте її так, щоб вона відвертала голову від улюбленої сторони.



- Носіть дитину в положенні на боці, повернувши її улюбленою стороною догори.
- Кладіть дитину так, щоб їй доводилося повертати голову від улюбленої сторони, щоб бачити вас або слідкувати за рухами та звуками в кімнаті.
- Привертайте увагу дитини, заохочуючи її рухати головою у положення посередині й трохи далі від улюбленої сторони.
- Під час гри та взаємодії з дитиною ставайте з того боку, куди ви хочете, щоб вона повертала голову. Використовуйте усмішку, голос і іграшки, щоб дитина активно повертала голову до вас. Якщо дитина не повертає голову самостійно, можна обережно допомогти їй рукою.

- Кладіть дитину на живіт не менше трьох разів на день, щоб зменшити тиск на пласку ділянку голови та зміцнити м'язи <sup>5,6</sup>.