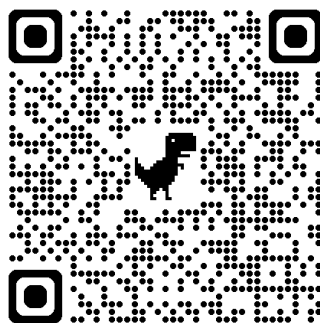


Якщо ці поради не працюють, зверніться за консультацією до фізіотерапевта, що працює з дітьми.



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) ¹. 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 ². 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 ². 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 ⁴.

- 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, заховаючи 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 ^{5,6}.