

PREDILEKCIA HLAVIČKY U DOJČIAT

Čo je predilekcia hlavičky?

Bábätko drží väčšinu času hlavičku otočenú a/alebo uklonenú na jednu stranu – či už leží na chrbátiku alebo na brušku. Mierna preferencia je v prvých týždňoch života bežná (približne do 6. týždňa). Neskôr by však malo dieťa dokázať voľne a bez zapájania celého tela otáčať hlavu na obe strany.

Prečo vzniká?

- Už v brušku pri dlhšom zotrvaní v jednej polohe a po pôrode v nej dieťa pokračuje
- Po pôrode pri častom ležaní v rovnakej polohe
- Pri jednostranných podnetoch (svetlo, hlas, hračky)
- Vrodený svalový torticollis (zvýšené napätie alebo skrátenie kývača hlavy)

Čo si môžete všimnúť?

- Bábätko sa častejšie pozerá len na jednu stranu - hlava je dominantne otočená do jednej strany
- Jedna strana záhlavia môže byť sploštená
Lebka novorodenca je mäkká a tvárna, dlhodobé zaťažovanie jednej strany môže viesť k splošteniu záhlavia. Asymetria vzniká postupne, preto je dôležité zachytiť ju včas a podporiť symetrický vývin vhodnou manipuláciou a polohovaním.
- Telíčko môže byť asymetrické
- Dieťa preferuje jednu stranu pri kŕmení

Ako zistiť, či má vaše bábätko predilekciu?

- ★ Položte bábätko na chrbátik do prostredia bez výrazných podnetov z jednej strany. Sledujte, na ktorú stranu hlavičku spontánne otáča častejšie. Ak preferuje jednu stranu, jemne mu dajte svoju ruku pred očka tak, aby ste mu zakryli zorné pole na strane, kam sa pozerá. Sledujte, či dokáže plynulo aktívne otočiť hlavičku aj na opačnú stranu alebo aspoň do stredu.

Ak hlavičku dokáže otočiť, nejde o fixovanú asymetriu a môžete to ovplyvniť vhodným polohovaním a stimuláciou doma. Ak však hlavičku na druhú stranu neotočí, pohyb pôsobí obmedzene alebo reaguje výrazným odporom, je vhodné poradiť sa s pediatrom alebo detským fyzioterapeutom.



Ako znížiť riziko vzniku predilekcie a podporiť symetriu hlavičky?

Nie vždy sa dá predilekcií úplne predísť, no v ranom veku je nervový aj pohybový systém dieťaťa veľmi tvárny. Vďaka včasnej a citlivej úprave každodennej starostlivosti možno znížiť riziko jej rozvoja alebo pretrvávania a vo väčšine prípadov podporiť symetrický vývin.

- **Prístup k postieľke bábätko z oboch strán.** Ak túto možnosť nemáte, je vhodné bábätko počas dňa v postieľke otáčať (tam, kde bola hlavička, budú nožičky a naopak). Tým sa prirodzene podporí rovnomerné otáčanie hlavičky aj vnímanie podnetov z oboch smerov.
 - Pristupujte k dieťaťu častejšie z menej preferovanej strany, teda z tej, na ktorú sa spontánne neotáča. Vytvoríte tak prirodzený dôvod otočiť hlavičku týmto smerom.
 - Zaujímavé podnety, ako hračky či prihováranie sa, ponúkajte bábätku z menej preferovanej strany. Prirodzene ho takto motivuje otočiť sa za zdrojom.
- **Striadajte strany, na ktorých bábätko nosíte.** Tým sa prirodzene mení aj smer, do ktorého bábätko pozerá.
- **Obmieňajte strany aj pri kŕmení bábätko.** Pri dojčení sa to deje prirodzene, no pri kŕmení z fľaše je dobré myslieť na to vedome.
 - Pri dojčení alebo kŕmení zvolte polohu, ktorá vedie k otočeniu hlavičky na menej preferovanú stranu.

