

Hva er favorittside hos spedbarn?

Mange foreldre blir bekymret når de oppdager at barnet deres kun ser til den ene siden. Dette er et vanlig problem og det er ofte mye du kan gjøre selv for å hjelpe barnet ditt. Her får du en introduksjon til et tema vi får mange spørsmål om, og tips til hva du kan gjøre hvis du har et barn med favorittside.



Hva menes med favorittside?

Favorittside beskriver en tilstand der barnet ditt kun har hodet vendt til den ene siden. Det kan være flere årsaker til at dette oppstår, blant annet:

- Vanskelig fødsel
- Hvis det har vært trangt om plassen inni magen til mor som for eksempel for tvillinger eller barn i seteleie
- Feilposisjonering etter fødsel som for eksempel soving med hodet vendt samme vei hver gang, og overdreven bruk av bilstol eller vippestol
- Infeksjon ([1](#))

Hvis barnet ditt ligger med hodet til den ene siden vil muskulaturen i nakken bli stiv og stram, noe som etterhvert kan forplante seg videre nedover til ryggen og bekkenet.

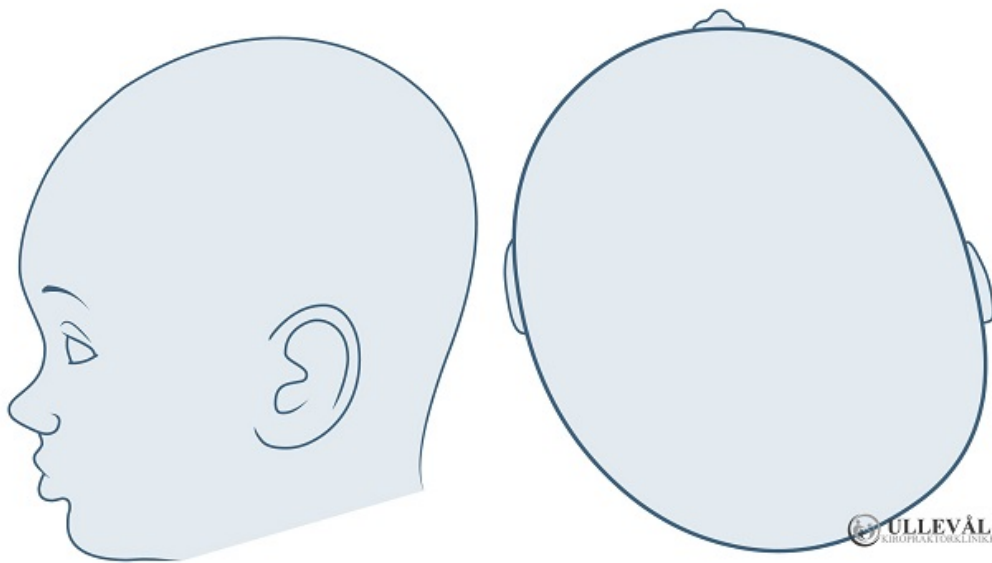
Favorittside er ikke uvanlig blant spedbarn, og blant barn som er mellom noen dager til 3 mnd, viser forskning at nesten en av fem har en favorittside ([1](#)).

Hvilke konsekvenser kan favorittside få for barnet mitt?

Favorittside kan føre til avflatning av bakhodet og asymmetri av ører og ansikt. Denne avflatingen kan skje enten på siden av bakhodet (plagiokefali), eller på hele bakhodet (brakykefali).

Avflatningen av hodet oppstår fordi skjelettet til spedbarn er mykt. Det er helt nødvendig at skjelettet er så mykt for at barna skal komme seg gjennom fødselskanalen lettest mulig. En stund etter fødsel fortsetter skjelettet å være mykt, og vil derfor tilpasse seg trykk i lang tid etter fødsel.

Plagiokefali

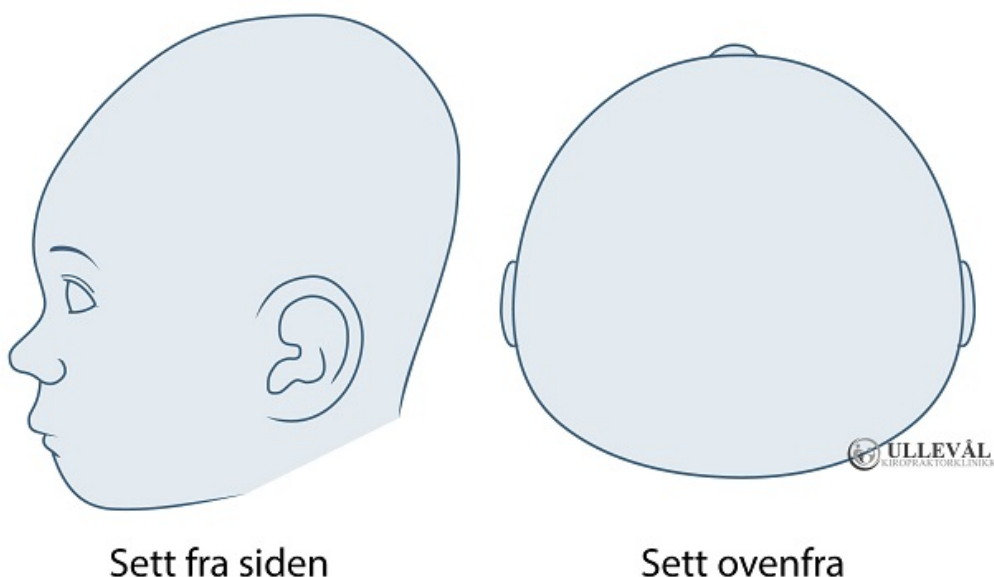


Sett fra siden

Sett ovenfra

Hvis barnet ditt har en favorittside og blir liggende mye på ryggen og se mot for eksempel venstre, er det mulig at venstre side av bakhodet etterhvert får en avflatning. I tillegg til avflatningen kan øret og pannen på den flate siden bevege seg noe fremover, slik som du kan se på bildet over av plagiokefali. Hvis barnet derimot blir liggende mye på ryggen og se opp er det mulig at hodet kan flate ut slik som vist i bildet under av brakykefali.

Brakykefali



Dersom favorittside og avflatning av hodet ikke blir bedre i løpet av det første året, kan dette påvirke barnets utvikling. Studier tyder på at det kan hindre motorisk utvikling, og gi en varig asymmetri av hodeform og ansikt. På lang sikt er det mulig at dette kan påvirke tannbittet, synsutvikling og ansiktsfasong. ([2](#), [3](#), [4](#))

Hva kan du gjøre hvis barnet ditt har favorittside?

Det er mange tiltak du kan ta for å hjelpe barnet ditt bli kvitt favorittsiden. Når barnet ditt ser like lett til begge veier, vil avflatningen av hodet i de fleste tilfeller avta etter 1-3 måneder. Her har du noen forslag til hva du kan prøve for å hjelpe barnet ditt.

Magetid

Det første du kan gjøre er å sørge for at barnet ditt får nok tid i mageleie eller magetid. Dette hjelper for å styrke opp muskulaturen i nakken og generell kjernemuskulatur, og er

utrolig viktig for motorisk utvikling. Du kan lese mer om magetid i [dette tidligere innlegget](#).



Stimulere barnet bort fra favorittsiden

Små barn er nysgjerrige og vil gjerne rette hodet sitt mot noe de synes er spennende, for eksempel lys, lyder, leker eller aller helst deg som forelder. Bruk fantasien og prøv å stimulere barnet ditt bort fra favorittsiden.

Hvis du alltid legger barnet ditt samme vei i sengen, kan du for eksempel prøve å legge hodet der barnet vanligvis har bena. Sannsynligheten er stor for at barnet synes det er noe som er mer spennende på den ene siden av sengen enn den andre og på denne måten sikrer du at barnet får sett både til høyre og venstre.

Du kan også prøve denne leken; når barnet ligger på mage eller rygg holder du et hvitt ark inntil favorittsiden, samtidig som du holder yndlingsleken bort fra favorittsiden. Det hvite

arket er kjedelig for barnet og se på, og det vil derfor være lettere at barnet ditt snur seg mot leken.

Varier amme- og bærestilling

Hvis du er flink til å variere amme- og bærestilling vil også barnet ditt bli stimulert fra flere sider. Mange foreldre har en favorittarm å bære med, og dette kan gjøre at barnet ser samme retning hver gang det bæres. Prøv å varier så mye du kan, det vil også gi favorittarmen din en etterlengtet pause. Hvis babyen flaskemates er det også veldig lurt å bytte på hvilken side du holder babyen på.

Behandling

Vi blir ofte kontaktet av foreldre med barn med en favorittside. Da gjør vi en grundig undersøkelse av muskler og ledd for å finne ut om det er spenninger noe sted som kan forklare favorittsiden. I tillegg undersøker vi om det er tegn på avflatning av hodet. Hvis vi finner stramme muskler og ledd behandler vi dette, i tillegg til at vi gir råd og øvelser til foreldrene. Teknikkene vi bruker er selvfølgelig tilpasset barnets alder, og er skånsom og trygg. Her kan du lese mer om [kiropraktorbehandling av spedbarn](#).

Forskningen er delt når det kommer til effekten av kiropraktorbehandling på spedbarn med favorittside og flatt hode. På den ene siden sier [retningslinjer fra Congress of Neurological Surgeons](#) at fysikalsk behandling er effektiv, mens en [metaanalyse fra legeforeningen](#) ikke støtter dette. Det er viktig å merke seg at kvaliteten på studiene er lave, og det er derfor vanskelig å trekke sikre konklusjoner. Metaanalysen fra legeforeningen har også kun sett på fysikalsk behandling og ikke diskutert effekten av eventuelle råd og veiledning mange får når de oppsøker en behandler.

Pute eller oppbygging bort fra favorittsiden

Noen studier tyder på at spesielle puter utviklet for å

motvirke favorittside kan være effektivt (5). Noen foreldre opplever også at hvis de bygger opp med puter på den siden av kroppen favorittsiden er, kan det hjelpe for at barnet ser bort fra favorittsiden når det sover. Hvis du gjør dette er det viktig at du følger med på barnet, siden putene kan øke sjansen for kvelning og krybbedød dersom de havner foran ansiktet til barnet. På grunn av denne faren for krybbedød, er behandling hos en kyndig terapeut sterkere anbefalt i følge [disse retningslinjene](#).

Hjelm

I noen få tilfeller blir barn med favorittside og flatt hode behandlet med hjelm. Dette er som regel når det er stor asymmetri, samt at barnet ikke har respondert på behandling (5, 6)

Håper denne artikkelen oppklarte de spørsmålene du måtte ha, og at du har fått noen gode tips til hvordan du kan hjelpe barnet ditt. Dersom du har noen spørsmål eller kommentarer, ikke nøl med å skrive dem under.