

At kommunikere og lege

Spædbørn elsker at kommunikere ved at se på sine forældre og lave lyde.

- Når dit barn er vågent og opmærksomt er han/hun parat til at kommunikere og lege.
- Du behøver ikke ret meget legetøj, dit ansigt og din stemme er den bedste underholdning for dit barn.
- Dit barn lærer omverden at kende ved at være sammen med dig.
- Dit barn lærer andre mennesker, at kende ved, at du på en blid og kærlig måde viser barnet, at omverden er spændende, det gør du ved din blide og kærlige tilgang og dit venlige rolige toneleje.



Dit barn har lyst til at lege og spise når de er vågent og opmærksomt (stadie 4)

At holde pause

Hvornår har dit spædbarn brug for en pause?

Dit barn har sin egen måde at fortælle dig, hvornår det hele bliver for meget. Her er nogle generelle tegn, som du kan holde øje med:

- Barnets hudfarve forandres (bliver mere bleg eller rød)
- Barnet gaber
- Barnet sitrer eller spjætter
- Barnet hikker
- Barnet vender sit ansigt bort
- Barnet gylper
- Barnet bliver uroligt eller græder
- Barnet nyser

Hvis dit barn viser nogle af disse tegn, så fortæller han/hun, at du skal sætte tempoet ned eller stoppe helt op - da dit barn har brug for en pause fra jeres fæles aktivitet.

Se efter tegn dit barn viser så du ved hvad han eller hun kan lide eller ikke lide.

Alle spædbørn er unikke

Nogle spædbørn viser meget diskrete signaler, derfor kan de være svære at aflæse. Andre spædbørn har meget tydelige signaler og er derfor meget lettere at aflæse. Dit barn er helt unikt og har helt sin egen måde at sende signaler til dig på.

Alle forældre bliver i perioder trætte og / eller overvældede og usikre på om de aflæser deres barns signaler korrekt. Når det sker, er det vigtigt, at du/I ikke bebrejder jer selv, men i stedet bevarer roen og fortsat forsøger at blive i kontakten til jeres barn, og lytter, iagttager og udviser forståelse omkring det, jeres barn forsøger at fortælle.

Det kan nogen gange hjælpe at tale med andre, fx professionelle som kan forstå, hvad det er netop I føler og oplever. Vær ikke tilbageholdne med at kontakte andre forældre eller sundhedspersoner, hvis I bliver usikre eller synes det er svært.

Hvis du føler behov for hjælp, så kontakt din sundhedsplejerske/læge eller en uddannet Brazelton praktiker i dit område - de kan tilbyde dig vejledning og støtte.

Kontakt os....

NBO Center Danmark tilbyder Newborn Behavioural Observation (NBO – observation af spædbarnets adfærd) for at støtte forældre til at forstå deres spædbarn i alderen 0 til 3 måneder.

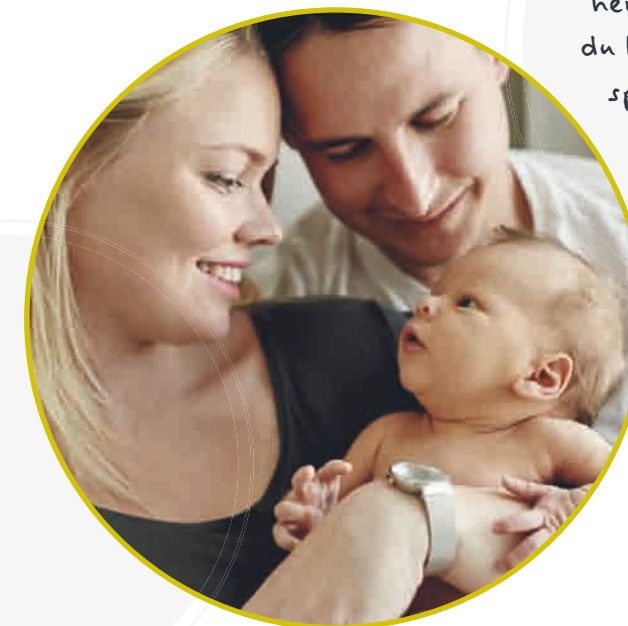
- 📍 Familieprojektet – en del af Dansk Råstof, Prags Boulevard 80 5. 2300, København S
- 🌐 www.fampro.dk/nbo-center-danmark
- ✉ nbo@dr.nu

Vi vil gerne anerkende og takke 'The Brazelton Centre' UK for tilladelse til at oversætte denne brochure til dansk.

We would like to acknowledge and thank Dr. Joanna Hawthorne, Mrs Eileen Hayes, MBE and Dr. Betty Hutchon as the original authors of this leaflet. Dr. Daniel Stern, Psychiatrist, gave us permission to use the title of his book: The First Relationship: Infants and Mothers (1977) Harvard University Press.



NBO Center Danmark



“ ‘Barnets adfærd er hans/hendes sprog... og du kan stole på det sprog.’ ”

DR. T. BERRY
BRAZELTON

Den Første Relation

Lær mere om hvad dit barn kan fortælle dig fra fødslen til 3 måneder

Den første relation

Fra det øjeblik, spædbørn fødes, kommunikere barnet med sine forældre.



Spædbarnet taler til dig

Dit barn **kommunikere** med jer fra fødslen.

For nybagte forældre, er en af de største udfordringer at **lære** at forstå, hvad deres spædbarn vil fortælle dem.

Forældre bliver ofte mere sikker i forhold til deres barn når de bliver i stand til at **forstå**, hvad det er, at deres barn vil fortælle dem.

Dit barn har seks forskellige stadier

Dit barn har seks forskellige stadier

Stadie 1 – Dyb søvn

- Øjnene er lukkede
- Vejtrækningen er regelmæssig og rolig
- Barnet ligger meget stille bortset fra enkelte spjæt eller sutte bevægelser
- Barnets arme og ben er afslappede og virker tunge
- Barnet er svær at vække



Stadie 2 – Let søvn/drømmesøvn

- Øjnene er lukkede eller halvåbne, der vil være hurtige øjenbevægelser
- Der er krops og ansigts bevægelser og barnet sutter engang imellem.



Stadie 3 – Døsig

- Barnet sover ikke helt og er heller ikke helt vågen
- Bevægelser er bløde
- Barnets øjenlåge bevæger sig



Stadie 4 – Vågen, rolig og opmærksom

- Barnets øjne er klare og blikket er åben
- Barnet er fokuseret og viser interesse i ansigter og din stemme
- Barnet søger øjenkontakt
- Kroppen er rolig og afslappet



Stadie 5 – Vågen og urolig (fussy)

- Barnets bevægelser bliver mere aktive
- Barnet giver utilfredse lyde
- Barnet kan virke utilfreds og urolig



Stadie 6 – Gråd

- Gråd er barnets måde at fortælle at det har brug for dig (en beroligende stemme, et kram, noget at spise, bleskift)



At trøste sit barn

Alle spædbørn græder, det er barnets måde at kommunikere med dig.

Når dit barn græder, så se på ham/hende og vent et par sekunder for at forstå, hvad de fortæller dig.

Er han eller hun træt? Sulten? Trænger han/hun til at blive skiftet? For varmt? Er værelset for lyst? For meget støj? Er han/hun overstimuleret? Har han/hun brug for ro/en pause?

Vent og se først om dit barn kan berolige sig selv ved at sutte på sine fingre eller hænder, er optaget af at se på noget, eller skifter stilling. Nogle spædbørn bryder sig ikke om at blive skiftet og komme i bad, og derfor begynder de at græde.

Overvej forskellige måder der kan hjælpe dit barn ved fx at tage undertrøje/ body og bukser af hver for sig og måske kan du i stedet for at bruge badekaret, vaske barnet.

Der er forskellige måder at trøste og støtte dit spædbarn - her er nogle trin, du kan prøve:

- Begynd med at stille dig tæt ved barnet og se på det
- Tal til barnet med en rolig stemme, mens du ser på det
- Prøv at lægge din hånd på barnets mave
- Saml barnets arme forsigtigt over brystet, mens du taler blidt
- Hvis barnet stadig græder så tag det op og hold det roligt
- Vug barnet, mens du holder det og taler til ham/hende
- Svøb barnet let med armene frie og hans/hendes hænder tæt ved munden og vug stille. Før barnet lægges til at sove fjernes svøbet
- Hvis barnet stadig græder, kan du/I prøve at give ham/hende noget at sutte på fx deres egen hånd

Måske græder dit barn stadig, selvom du er gået igennem alle trinene, men den trinvis tilgang kan måske hjælpe dig til at finde ud af, hvor meget støtte dit barn behøver fra dig. De fleste forældre oplever dage, hvor deres spædbarn græder, selvom de forsøger at trøste det på alle måder. Bliv ikke bekymret - barnet græder mindre og mindre med tiden.

Selv om man nogle gange føler, at man ikke kan hjælpe sit barn, så vil ens tilstedeværelse fortælle barnet, at de ikke er alene med deres følelser. Gråden toppe som regel ved 6 ugers alderen, og så begynder den at aftage - det går over.

Se efter dit barns tegn på sult og tilbyd barnet noget at spise inden det begynder at græde.