



En bra förälder ger kärlek och beskydd

Faktablad om vad en liten baby behöver av sin förälder

Alla som väntar barn hoppas kunna bli en bra förälder till sitt barn. Helst en jättebra sådan, en som är lite bättre än ens egna föräldrar. Kanske du också börjat fundera på en hurdan förälder du vill vara. Många lägger ribban orimligt högt och kan börja stressa över att de borde vara perfekta – men perfekta föräldrar existerar inte. Det är något vår fantasi har skapat. Tvärtom håller tvivlet dig lyhörd och skärpt inför vad babyn kan tänkas behöva av dig. Allra mest behöver babyn ditt beskydd, men också din närhet och tröst då något inte känns bra. En bra förälder försöker sitt bästa och har en förståelse för att babyn är en egen liten individ som kanske upplever och reagerar annorlunda på saker än du själv.

Babyn vill ha närhet och trygghet

Din lilla växande baby mår gott inne i livmodern. Det är varmt, skönt och ljuset är dämpat. Här vaggas babyn omkring av mjuka rörelser och varje gång babyn sträcker ut en hand eller ett ben kommer livmoder-väggen emot och påminner babyn om att hen är omfamnad och beskyddad. Små bebisar verkar njuta av att ha det trångt, också efter förlossningen. Det är hemvant för dem och därför känns det tryggt och lugnande. Din allra viktigaste uppgift som förälder är att se till barnets säkerhet och trygghet. Att se till att babyn får tillräckligt med mat och sömn handlar också om ett slags beskydd. Hunger och trötthet är exempel på inre hot som babyn behöver din hjälp med att bemästra. Speciellt i början då allting är nytt för babyn behöver hen ofta hjälp med att lugna ner sig. När babyn kommit till ro, kan hen börja koncentrera sig på att utforska omvärlden och lära sig saker och utvecklas.

Hurdan beröring tycker du om?
Hurdan beröring tror du att
en liten baby tycker om?

För att en nyfödd baby ska känna sig lugn och trygg kan du

- Hålla babyn nära så mycket som möjligt. Babyn är van att känna något omge hen. Därför känns det tryggt när man "håller ihop" babyn genom att bära, hålla hen tätt intill sig eller svepa in babyn i en tunn filt.
- Ta upp babyn i famnen när hen gråter. Att hålla babyn i upprätt ställning, hjärta mot hjärta, är ett effektivt sätt att lugna en liten baby.
- Prata med babyn med lugn röst. Det lugnar babyn och kanske också dig själv.
- Smeka babyn med fasta, lugna och rytmiska strykningar.
- Vagga babyn med lugna rytmiska rörelser, t.ex. i famnen, i bärsjal, i gungstol eller i vagnen. Det påminner om livet i livmodern och har en lugnande effekt.
- Erbjud babyn mat då hen visar tecken på att vara hungrig så som att smacka, sticka ut tungan och slicka på det som finns i närheten eller puffa med huvudet.
- Lugna ner dig själv. Små bebisar känner in omvärlden med hela sin kropp och med alla sina sinnen. Om du är stressad och spänd i din kropp, smittar det lätt av sig till babyn.
- Var närvarande och ansikte mot ansikte med babyn. Babyn föredrar att titta på ansikten framom föremål, men du måste var nära, för babyn kan inte se längre än ca 20–40 centimeter.

Se tillvaron från babys perspektiv

En bra förälder försöker förstå vad barnet vill eller behöver för att kunna hjälpa på bästa sätt. Men det är inte alltid lätt att gissa rätt, för små bebisar uppfattar omvärlden annorlunda än vi som har mycket mer kunskap och erfarenhet. De kan se saker, men vet ännu inte vad det är de ser. De känner olika saker i sin kropp, men vet inte vad de betyder.

Som förälder blir din uppgift därför att tolka omvärlden åt din baby och hjälpa hen att hantera alla intryck och känslor.

Du får försöka tänka dig in i babys situation och hur det kan kännas för hen. Vad är det barnet vill säga mig med de här signalerna? Trots att vi aldrig med säkerhet kan veta exakt hur vår baby upplever en situation är det betydelsefullt för barnet att du är intresserad och försöker förstå. Barn känner det på sig.

Övning för att inta babys perspektiv

- Lagg dig på en filt på golvet och titta dig omkring med en babys ögon. Föreställ dig att du är van med en tillvaro som påminner om livmodern.
- Hur känns situationen för dig? Hur ser hemmet ut från det här perspektivet? Vad ser, hör, känner du?
- Hur kan den här situationen kännas för barnet?

Hur känns det för dig när du är riktigt hungrig? Syns det utåt?
Hur tror du att det kommer att kännas för barnet när hen är hungrig?

Förståelse för att din baby är en egen liten person

Redan i livmodern har din baby sitt eget individuella sätt att reagera och bete sig. Vi har alla egna temperamentsegenskaper som gör att vi kan uppleva samma sak väldigt olika. Vissa individuella egenskaper föds barnet med och några utvecklas över tid. Bebisar är olika vad gäller intensiteten i känslouttryck, aktivitetsnivå och hur lätt de intresserar sig för nya saker och hur lätt de blir distraherade. Varje barn kräver och behöver därför lite olika saker av sina föräldrar.

Den första tiden efter förlossningen bekantar du dig med din baby och börjar så småningom lägga märke till hans unika egenskaper.

Föräldrar och barn vars temperament är mera samstämmiga brukar ha lättare att förstå varandra eftersom den andras reaktioner då känns naturliga och bekanta.

För att öka förståelsen för din babys reaktioner kan det vara till hjälp att fundera både på babys, ditt eget och babys pappas temperament. Om den ena föräldern har svårt att förstå något i babys beteende kanske den andra föräldern har det lättare. Egenskaper som kan vara utmanande hos ett litet barn, som envishet, kan vara en verklig tillgång i vuxenåldern.

Det finns inget perfekt föräldraskap – var snäll med dig själv

Föräldraskapet är inte ett prestationslopp så öva dig på att släppa tanken om att vara en superhjälte. Att tvivla på sin egen förmåga som förälder är naturligt. Du bryr dig och vill ditt barn det bästa. Det mesta du gör är ändå bra, även om du ibland tummar på dina regler och principer. Ju bättre vi kan se oss som tillräckligt goda föräldrar för vårt barn, desto bättre kan vi hålla fast vid det och då orkar vi också bättre. Uppmärksamma det goda i föräldraskapet inte bara hos dig själv utan också hos andra föräldrar. Ta för vana att berömma varandra i stället för att fastna i det som känns svårt. Det bär mycket längre.

