



# Relationen till babyn fördjupas efter hand

Faktablad om uppkomsten av tidiga anknytningsrelationer

**I takt med att förlossningen närmar sig blir det allt verkligare att du snart ska ta emot din lilla baby. Du kanske funderar över hur det ska gå och hurdan din baby kommer att vara. Ni har redan en slags relation, ett spirande känslomässigt band, och när babyn föds kommer den att bli mera påtaglig. Din baby kommer att hjälpa till att skapa den här relationen med att locka dig till sig när hen behöver dig. Och du kommer att försöka ditt bästa för att möta babyns behov. Det är så en anknytningsrelation växer fram. För babyn är det betydelsefullt att märka att när något är jobbigt, kommer en trygg vuxen till hjälp och gör allting bra igen. Det skapar en grundtrygghet som är språngbrädan för all utveckling. Till en början är fysisk kontakt en förutsättning, det går inte enbart att trösta ett litet barn med ord. Hudkontakt och oxytocin spelar en viktig roll i att stärka kontakten mellan er.**

## Relationen till babyn skapas under graviditeten

Du vet redan en del om din baby och din baby gör sig påmind genom att du kan känna hur hen rör sig och sträcker på sig inne i livmodern. Du har antagligen sett din babys bild i ultraljudsundersökningen och i dina tankar och drömmar har babyn skymtat många gånger.

Bilden på din baby är suddig, både den verkliga och den du har fantiserat ihop, men den finns där och har ett viktigt syfte. Den erövrar ett mentalt utrymme i dina tankar.

Det betyder att babyn börjar finnas allt oftare i dina tankar och blir allt viktigare för dig. Du kan inte mera glömma bort att babyn finns. Från att ha varit gravid kanske du nu upplever att du väntar barn. Ni har en relation, och den håller på att fördjupas.

Skriv ett brev till din baby och berätta om dina tankar och hur du föreställer dig babyn. Du kan senare ge det som en gåva åt ditt barn. Barn njuter av att få konkreta bevis på att de varit betydelsefulla för föräldrarna redan i magen.

## Reflektera över

- Hurdan föreställer du dig att din baby är? Beskriv med tre ord.
- Vad är det som fått dig att tänka så? Är det något du märkt från babyns rörelser eller reaktioner?
- Tror du att din baby kommer att påminna om dig? Finns det sidor hos dig som du önskar att babyn inte skulle ha? Finns det några egenskaper du skulle önska att din baby ärvde av den andra föräldern?

## Oxytocinet bäddar för nära relationer

Under graviditeten börjar din kropp förbereda sig hormonellt på förlossningen men också på att ta hand om din nyfödda baby.

Du blir mera känslig och lyhörd, vilket kommer att hjälpa dig när du ska uppmärksamma din nyfödda babys behov.

Det är speciellt hormonet oxytocin som är viktigt då nära relationer skapas och fördjupas. Oxytocinet styr vårt lugn och ro-system och får oss att slappna av och känna oss väl till mods men det gör oss också nyfikna på andra människor. Vi upprätthåller ögonkontakt längre, är mera villiga att ta hand om andra och uppfattar umgänget som mera belönande och tillfredsställande.

Dessutom gör oxytocinet att vi orkar utföra monotona uppgifter bättre. De här effekterna kommer väl till pass i föräldraskapet där samma rutiner upprepas dagligen. Frisättningen av oxytocin i kroppen blir effektivare ju mer vi aktiverar systemet.

Efter halva graviditeten börjar dessutom antalet oxytocinreceptorer i din kropp öka. Det lönar sig att aktivera oxytocinfrisättningen ofta.

## Du kan göra det genom att t.ex.

- umgås med goda vänner samtidigt som ni äter gott eller ser på en rolig film
- ta långa varma duschar, gå i ett varmt bad eller bada bastu (mild bastu)
- be att din partner berör eller masserar dig, krama en vän eller gosa med ett husdjur
- unna dig sköna behandlingar, meditera eller gå på en promenad
- kyssas eller ha sex.

## I hudkontakten blir babyn bekant

Beröring och hudkontakt är effektiva sätt att öka oxytocinproduktionen. Hudkontakten till babyn börjar vanligtvis direkt efter förlossningen då babyn får komma på din mage för att ta igen sig. Babyn har ett medfött beteende att söka sig mot bröstet genom att böja och sträcka på armar och ben. Den här rörelsen fungerar som massage åt er båda och den hjälper att motverka den stress som förlossningen inneburit. Ni känner varandras hjärtslag och värme, ni tittar på varandra och känner på varandra.

Din baby, som är van vid att konstant bli berörd av fostervattnet, njuter av att vara så tätt intill dig.

Du kanske beundrar din baby och fascineras över att en så perfekt liten människa har vuxit inne i dig. Du förälskar dig inte nödvändigtvis genast i din baby, men hudkontakten fortsätter ännu länge och hjälper dig att ta till dig babyn. Genom att vara i nära kontakt med varandra under de första veckorna lär ni känna varandra med alla sinnen.

Babyn har nytta av hudkontakt genast efter förlossningen men också senare, eftersom den:

- Håller babyn varm och lugn och ökar välbefinnandet
- Håller babyns puls, blodtryck och blodsockernivåer jämna
- Ökar stress- och smärttåligheten
- Främjar tarmaktivitet och introducerar babyn till den egna familjens mikroflora.

Hurdana stunder tillsammans med babyn ser du fram emot?

## Tidig anknytning

Från det att babyn föds kommer hen att på olika sätt försöka meddela dig om något inte känns bra.

Babyn har ännu inte förutsättningar för att reglera stress och starka känslor, utan behöver din hjälp till det. För att få sina grundbehov tillfredsställda lockar babyn till sig vuxna genom att gråta eller gny.

Det är ett mycket effektivt sätt och vi vuxna svarar på det snabbt och försöker förstå vad som är fel.

Varje dag kommer babyn att bli upprörd många gånger av olika orsaker och du kommer att komma till undsättning. På basis av de här tidiga erfarenheterna av att bli omskött börjar babyn så småningom göra antaganden: "Jag kan lita på att någon hjälper mig när jag behöver hjälp." Babyn börjar skapa sig en inre modell i hjärnan av sig själv som någon som är värd omsorg men också av att vuxna tröstar och hjälper då det behövs. En trygg anknytningsrelation uppstår när barnet lär sig att lita på att hens behov uppfylls och att man lyssnar till och förstår hens känslor. En bra anknytning är en slags känsla som barnet får när hen känner sig trygg och skyddad, en grundtrygghet. Den börjar så småningom ta form och möjliggör för babyn att rikta koncentrationen på omvärlden – på att utvecklas och att växa.