



Den nyfödda baby

Faktablad om första tiden med en nyfödd baby

Förlossningen är en betydelsefull dag i ditt liv, dagen då ditt barn föds. Den dagen du säkert minns resten av livet. Babyn föds och du får äntligen dofta, känna på och hålla om din baby. Om ni båda mår bra får din nyfödda baby genast komma och ligga på din mage, i direkt hudkontakt med dig. Ni tar igen er och börjar bekanta er med varandra. Babyn kan redan förvånansvärt mycket. Inom de första timmarna kommer din baby sannolikt att söka sig till bröstet för att amma för att sedan somna. Tempot med en nyfödd är långsamt, men samtidigt är det en massa nytt att ta in varje dag, för alla i familjen. Snart förundras du över att du knappt minns hur det var före babyn föddes.

Din kompetenta baby

Vid födseln har din baby över sjuttio olika reflexer som hjälper hen att klara sig utanför livmodern. Babyn har också övat upp en mängd med färdigheter under fostertiden.

Varje dag undersöker din baby sin omgivning genom att t.ex. känna med händerna på livmoderväggen, suga och slicka på sina fingrar och smaka på fostervattnet.

Babyn kan leka med navelsträngen och klämma på den och den klarar också av att undvika att picka sig själv i ögonen. När din baby föds, kommer hen att använda de här färdigheterna för att anpassa sig till miljön utanför livmodern.

Din nyfödda baby kan bl.a. följande:

- Rikta blicken och söka kontakt. Babyn gillar att titta på ansikten. Blicken dras till kontraster, bågeformer och symmetri. Allt det hittas i ditt ansikte.
- Härma miner. Babyn är observant och följer med hur ditt ansikte ser ut. Sträcker du ut din tunga kan det hända att babyn också gör det, efter en liten stund.
- Lokalisera ljud och känna igen bekanta röster. Babyn vänder på huvudet, lystrar och blir lugn av bekanta ljud.

- Känna igen din doft. Luktsinnet har varit utvecklat redan i livmodern men börjar fungera först då babyn börjar andas luft. Körtlarna i vårtgården utsöndrar ett ämne som har samma doft som fostervattnet. Det hjälper babyn att söka sig mot bröstet. Babyn kommer också snabbt att lära sig hur din mjölk doftar och smakar. Därför är det bra att undvika parfymerade produkter då babyn är nyfödd.

Hur skulle du beskriva känslan då du såg din baby för första gången vid ultraljudsundersökningen och vid födseln?

De första timmarna med babyn

Direkt efter förlossningen är babyn vanligtvis vaken i ett par timmar. Trots att varje förlossning är olik den andra, tenderar nyfödda bebisar att följa ett visst mönster under de här timmarna. De flesta, men inte alla, börjar med att skrika. Det hjälper lungorna att tömmas på fostervatten och fyllas med luft.

Babyn lyfts sedan upp på din mage där hen får mysa under ett varmt täcke och vila sig. Hudkontakten och dina bekanta hjärtljud håller babyn varm och trygg. Det lugnar babyn som nu återhämtar sig en stund för att sedan pigga till igen och börjar röra på sig. I det här skedet brukar babyn öppna ögonen och titta sig omkring.

Om du tittar noga märker du att din baby har blåa ögon. Det har alla nyfödda barn. Kommer de att bli någon annan färg sker det gradvis efter att de utsatts för dagsljus.

Det är nu ni kommer igång med att börja bekanta er med varandra. Du kanske doftar på och smeker din babys huvud eller beundrar de små händerna. Passa på och ta några fotografier av den här första kontakten. Babyn sträcker på sina armar och ben och öppnar och stänger händerna. Ibland tar babyn små vilopausar. Sakta men säkert rör sig babyn mot bröstet. Vid något skede nuddar babyns hand eller huvud vid ditt bröst och får bröstvärtan att styvna till. Det hjälper babyn att bättre få tag om den. Babyn slickar och smakar på bröstet för att sedan gapa stort och börja suga på riktigt. De flesta barn kommer att amma inom två timmar efter förlossningen, men en del behöver lite längre tid eller lite hjälp innan de kommer igång. Till sist somnar babyn.

Hur tror du att din baby upplevde den första timmen efter förlossningen?
Hur kändes det för dig?

Babyvardagens rytmlösa rytm

Den första tiden sover ett nyfött barn mycket, men vaknar ofta för att äta. När babyn äter stimulerar det tarmrörelserna så att den bajsar.

Det första bajset, s.k. barnbeck, är grön-svart, segt och kletigt. När amningen kommit igång kommer bajset att bli mera senapsgult och lukta syrligt. Mellan blöjbyte och nästa tupplur vill babyn säkert umgås med dig en stund, men hen orkar ännu inte vara aktiv länge åt gången.

Nyföddhetsperioden består av en oförutsägbar rytm av sömn, mat, blöjbyte och umgänge.

Babyn ammas i sin egen takt varje gång hen visar tecken på att vara hungrig. Du märker att babyn vill bli ammad då hen för händerna till munnen, smacker eller vrider huvudet från sida till sida och börjar söka efter bröstet med munnen. Om babyn hinner börja gråta, behöver hen först få komma i famnen för att bli tröstad. Babyn får en tydligare rytm av vakenhet och vila tidigast vid 3–4 månaders ålder. Ibland kan babyn sova bara 30 minuter i taget, andra gånger 4 timmar i sträck.

Vardagsrutiner, utevistelse och kvällsrutiner som är lugnande för babyn stöder dygnsrytmen som är under utveckling.

För att du ska orka och må bra är det viktigt för dig att ta chansen att vila då babyn sover.

Sköta om en nyfödd baby

När du sköter om din lilla nyfödda baby är det bra att du är mångsidig, men att du alltid tänker på att ha lugna rörelser och fasta grepp. Det är viktigt att babyn får stöd för huvudet och känner sig trygg.

Här är några tips som skapar trygghet och är utvecklande för babyn

- Lyft upp babyn långsamt via sidoläge med ena handen under kroppen och huvudet och den andra handen på babyn. Då känner babyn att det är tryggt att lyftas upp från underlaget. På det här sättet utvecklas nackens muskler och det aktiverar babyn på ett bra sätt.
- Då du varierar ditt sätt att bära babyn får hen gestalta världen från olika håll och lär sig bedöma avstånd. Varierande bärtekniker på både vänster och höger sida gör att babyn kan utvecklas symmetriskt. Du kan bära babyn med ryggen mot ditt bröst, på din axel, på mage, liggande på rygg. Du kan också använda en ergonomisk bärsjal eller bärsele.
- Låt babyn få ligga i olika ställningar, såsom på mage. Det utvecklar kroppskontrollen, öppnar upp nya synintryck och stärker nacke och rygg. Det tränar också tyngdöverföring och förmågan att fokusera blicken och kan även hjälpa mot gasbesvär.
- Prata gärna med din baby och berätta vad du gör. När du klär på och av babyn är det bra att lugnt föra kroppen från sida till sida.
- Låt babyn utforska och upptäcka sig själv och sin omgivning så att hen kan fritt röra på armar och ben. Babysittrar och bilstolar begränsar babyns möjlighet till rörelse.