

Kære forældre

Tillykke med guldklumpen....

Det er en stor oplevelse, men også en stor omvæltning at blive forældre. Omvæltningen er lige så stor for din baby. Han eller hun kommer fra en **rolig, tæt og tryk** verden i mors mave ud til skarp lys, høje lyde, kold luft og andre nye ting.

Mange nybagte forældre bliver usikre, fordi de aldrig har haft ansvaret for et lille nyt menneske. For nogle forældre kommer usikkerheden bag på dem. Men usikkerhed er ikke kun dårligt. Mange forældre bliver usikre, fordi de gerne vil gøre det så godt som muligt. De gode intentioner er velkomne, for barnets første leveår er de vigtigste år i hele barnets liv. Her grundlægges de første byggesten til et godt selvværd - og godt selvværd gør det lettere at knytte tæt kontakt til andre mennesker.

Hvordan giver man sin baby en god start på livet?

Først og fremmest ved at indrette livet efter, at din babys behov er nummer et og dine egne behov er nummer to.

En lille hjælp til dig kan være at forsøge at få dit barns første tid til at ligne tiden inde i mors mave. Altså skabe **ro, tæthed og tryghed**. Giv din baby alt den nærhed, han eller hun har brug for. Opfat babygråd som en kalden på dig. Gråd er altid udtryk for, at nogle behov skal dækkes.

Gråd kan betyde: Jeg er sulten, eller jeg er træt, jeg har ondt i maven, eller jeg trænger til en ren ble, eller der er for varmt eller koldt eller.....

Men det kan også betyde: "jeg har brug for lidt kontakt". Alle babyer nyder at blive holdt tæt ind til mor eller far, så de kan mærke kroppens varme og forældrenes hjertelyd. Blide kærtegn er dejligt for din baby, det samme er rolige omgivelser. Der behøves ikke at være musestille, men det er især vigtigt med ro i de første uger efter fødslen, for her dannes symbiose mellem mor, far og barn.

I tidligere tider troede nogle på, at babyer ikke måtte være for længe i mor og fars favn. Det er ikke rigtigt. Et spædbarn kan ikke forkæles, og et spædbarn kan ikke være beregnende.

En meget grædende baby er trættende for mor og far, men den lille græder ikke for at irritere, men for at signalere til dig. Alle spædbørn græder nogle gange - det er helt naturligt, men det er også naturligt, at forældre reagerer på voldsom gråd ved at vugge, nusse og trøste.

Når din baby bliver større, og du har energi til at gå ture og besøge venner og familie, så planlæg dagen på en måde, så du altid har tid til at tage dig af en baby, der er ked af det.

Et meget hyldende barn i en barnevogn, autostol eller i en babyseng er ikke rart. Brug fantasien for at minimere den slags situationer og vis tålmodighed. Tag for eksempel babysele med på tur eller hold pauser, hvor du tager den lille op i favnen eller andet. Lad dit barn sove i samme soveværelse som dig, og hvis det giver mere tryghed gerne i samme seng. Det vigtigste er igen... **nærheden**.

Tal og syng for dit barn, for hun eller han genkender jeres stemmer fra tiden inde i maven. Kig din baby i øjnene igen og igen. Dine øjne, din stemme og din favn er den trygge havn, når det stormer... så ved din baby, at der ude i den store "farlige" verden findes nogle, som passer på mig og elsker mig uanset hvad. Endnu engang... rigtig hjertelig tillykke med den lille guldklump.

Gode startråd:

- Få den første babytid til at ligne tiden inde i mors mave med **tæthed, ro og tryghed**
- **Tæthed** gives ved nærhed. Når din baby er vågen, så hold ham eller hende i favnen ind mod din egen krop, så den lille genkender hjertelyden og mærker din kropsvarme. Brug blide små kærtegn og småkys.
- **Ro** gives ved at geare ned i hverdagens høje tempo
- **Tryghed** gives ved at prøve at forstå din babys behov
- Bed de nærmeste om hjælp, når du trænger til en ekstra hånd.

Med venlig hilsen

www.livsmodlab.dk