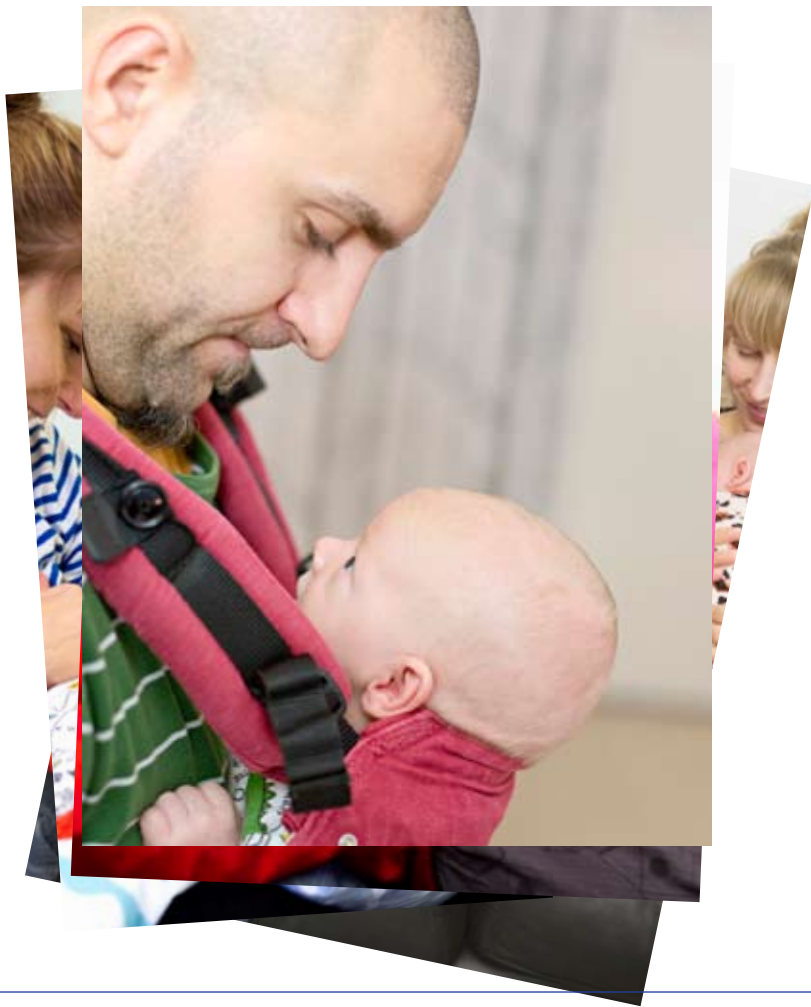


0-6 månader



Detta är en uppdaterad version av den broschyr som publicerades år 2007.

Följande personer har kommenterat innehållet:

Katri Kanninen, psykoterapeut VET
(krävande specialnivå), PsD
Mirjami Mäntymaa, barnpsykiater, MD
Saara Salo, psykoterapeut, PsD
Sakkunniga vid Mannerheims Barnskyddsförbund

Ursprungligt manuskript av:

Arja Häggman-Laitila, docent, HvD

Sakkunniga:

Tuovi Keränen, psykolog, PsM
Anu Lius, barnmorska
Nina Melamies, specialklasslärare, PeM
Kirsi Otronen, hälsovårdare
Kaija Puura, barnpsykiater, MD
Markus Torkkeli, klasslärare, PeD

Utgivare

Mannerheims Barnskyddsförbund
Andra linjen 17, 00530 Helsingfors
Tfn 075 324 51
mll@mll.fi
www.mll.fi

Beställningar

www.mll.fi/kauppa
tilauspalvelu@mll.fi
Tfn 075 324 5480
Beställningsnummer 30108

Grafisk design: Hahmo
Ombrytning: Virma/Minna Laatikainen
Foto: Keksi/Suvi-Tuuli Kankaanpää
Översättning: Käännös-Aazet Oy
Tryckeri: Esa Print Oy 11 2013



Innehåll

- Jag blir jag i samspel med andra | s. 5
- Kärleksfulla rutiner | s. 5
- Ny familjemedlem | s. 7
- Motoriken från topp till tå | s. 7
- Spädbarnets dygnsrytm | s. 9
- Babyn kommunicerar med kroppen | s. 10
- Känn igen hela känsleregistret | s. 11
- Babyn småpratar | s. 13
- Gråten signalerar behov | s. 13
- Leken smakar och låter | s. 14
- Babyn fostrar | s. 14
- Småbarnsfamiljens vardag | s. 17
- Babyns utvecklingsfaser | s. 19

Till läsaren

Det nyfödda barnet inverkar omedelbart på sin omgivning. Blotta åsynen av en baby väcker lusten till omsorg och anknytning. För att utvecklas behöver babyen vara i samspel med en annan människa. Med samspel avses allt det man gör och upplever tillsammans med barnet. Spädbarnet inverkar på föräldrarna, och föräldrarna i sin tur på babyen.

Babyen behöver åtminstone en beständig mänsklig relation att dela livets händelser med. För babyen räcker det att få vara tillsammans med föräldrarna och att få omsorg i vardagen. Stunderna tillsammans med föräldrarna är den bästa tänkbara stimulansen för barnet.

Det behövs inga studier i konsten att vara förälder eftersom de naturliga förutsättningarna finns hos vuxna som sedan i samvaron med babyen växer i sitt föräldraskap. Det lönar sig att modigt kasta sig in i föräldrarollen!

Varje baby utvecklas i sin individuella takt, därför är de olika åldrarna och utvecklingsfaserna som nämns i denna broschyr endast riktgivande.

i Stöd för föräldraskapet

Mannerheims Barnskyddsförbund
upprätthåller en föräldratelefon
0600 12277 (på finska)

Föräldrasajten

www.mll.fi/vanhempainnetti



Jag blir jag i samspel med andra

Babyen är genast från födelsen redo för interaktion och ett liv tillsammans med sina föräldrar. Spädbarnet ligger gärna i famnen och följer med föräldrarnas ansikten. Uttrycksfulla ansikten är särskilt intressanta och babyen följer dem noga med blicken fastklitråd. Babyen urskiljer tydligt ansiktets rörliga delar som panna, ögon, mun och hårfäste. Synfältet är begränsat till ett famnavstånd på 30 centimeter och babyen kan urskilja att ljusets styrka varierar.

Föräldrarnas och hemmets olika ljud har blivit bekanta redan i livmodern. Babyen förnimmar rytm och rytmvariationer när någon talar. En lugn, mjuk rytm har en lugnande inverkan, medan plötsliga, skarpa ljud och rörelser skrämmar babyen. Babyen känner särskilt bra igen melodier som har sjungits eller spelats för babyen under fosterstadiet. Temperaturväxlingen under blöjbytet får babyen att snörpa på munnen samt vifta och sprattla livligt. Babyen lägger märke till skillnader och likheter mellan olika människor och händelser. Doft, smak, ljud och beröring skiljer mamman från främmande. Redan väldigt små spädbarn kan urskilja mammans ansikte bland främmande ansikten.

För att säkerställa livets fortbestånd har nyfödda en hel del viktiga medfödda reflexer, så som sök- och sugreflexen. När man låter fingret eller mammans bröstvårta röra vid babyens mungipa eller kind vänder babyen på huvudet och söker bröstet med sin mun och börjar suga.

Spädbarn är olika redan vid födelsen. De kan till exempel vara lugna, oroliga, gladlynta, ha lätt för att anpassa sig eller reagera kraftigt på förändringar. Varje

baby uttrycker sina behov på sitt sätt. Babyens karaktär och temperament kommer småningom fram när ni är tillsammans.

Föräldrarna lär sig att umgås med sin baby. Här behövs det nyfikenhet och intresse för att utforska vem och hurdan den egna babyen är. Föräldern kan till exempel hålla barnet i sin famn så att en kontakt och kommunikation kan uppstå. Anpassa rösten till lämpligt lugn och rytmisk samtidigt som handen smeker babyen.

Kärleksfulla rutiner

När det gäller barnomsorg finns det mycket rutiner som är självklarheter för en vuxen, men mer än så för babyen. Barnskötseln kan i själva verket stunder av kärleksfull samvaro som även påverkar kommande människorelationer och babyens uppfattning om sig själv. Samtidigt som föräldern svarar på babyens behov sker en villkorslös anknytning från barnets sida. Precis som i andra mänskliga relationer utvecklas en anknytningsrelation även småningom till babyen. Föräldrarna är de absolut viktigaste människorna i babyens liv.

Babyen vill känna sig viktig, efterlängtd och älskad av sina föräldrar. Babyen anar instinktvis kärlek i blicken, i den trygga famnen, i den kärleksfulla omsorgen, i tonfallet och i tröstande ord och handlingar. Föräldrarnas omsorg och ömhet berättar för babyen vem han eller hon är. Jaget utvecklas i samspel med de människor som står barnet nära. Spädbarn ser sig själva på samma sätt som de viktigaste människorna i deras liv ser dem. Babyen älskar att vara föremål för beundran.

Förälderns famn, blick och ord är ett livsvillkor för babyens välbefinnande.



Mamman och pappan är de viktigaste människorna i babys liv

Kanske alla dessa former av samverkan inte är möjliga till följd av ett handikapp eller en sjukdom hos babyn eller föräldern. Närhet kan även skapas på många andra sätt. Barn och föräldrar är anpassningsbara och kreativa, det vill säga det går flexibelt att ersätta avsaknaden av ett sätt att samverka med något annat.

Babyn behöver inte media. Tvärtom, ständigt växlande bilder på skärmen och hårda ljud gör att babyn i onödan skärper sina sinnen. Det är bra om föräldern gör sig uppmärksam på sin egen mediekonsumtion för att undvika att den tar upp för mycket tid från samvaron med barnet. Om babyn är i famnen samtidigt som föräldern till exempel surfar på nätet, riktas ju uppmärksamheten bort från barnet.

Ny familjemedlem

Spädbarn har inte förmågan att minnas sina föräldrar särdeles länge, därför är det inte bra att barnet är borta långa tider från föräldrarna. Babyn kan inte ännu på egen hand komma till ro utan behöver hjälp av föräldrarna. En separation innebär stress för barnet.

Ur småbarns perspektiv är det bättre att en bekant skötare kommer och tar hand om babyn i hemmet istället för att än att babyn tas till en främmande plats. Trots det gäller det att minimera separationstiden i så hög grad som möjligt. En baby som läggs in på sjukhus behöver få umgås med föräldrarna helst dagligen.

Babyn rangordnar inte sina föräldrar. Ju tidigare föräldern deltar i babys skötsel och fostran, desto bättre blir förhållandet mellan föräldern och barnet.

Den egna familjen är viktig för babyn. Spädbarnet lär känna familjemedlem-

Olika temperament

Det medfödda temperamentet inverkar på hur barnet agerar och samspelar med omgivningen. Det kan bli problem om föräldern och barnet har väldigt olika temperament då föräldern kan ha svårt att förstå barnet och de behov barnet har. Till exempel kan föräldern förvänta sig att ett blygt barn visar mod i stora grupper. Det bästa en förälder kan göra är att lära sig ta hänsyn till barnets speciella drag och minnas att det inte går att agera på samma sätt med alla barn.

marna genom att vara närvarande i familjens gemensamma sysslor och samtidigt blir även syskonen bekanta med minstingen. Babyn blir en fin del av systrarnas och brödernas liv särskilt om de får vara med och sköta babyn. Även de äldre syskonen behöver föräldrarnas uppmärksamhet och kärlek, närhet och kärleksfulla ord. Syskonrivaliteten och svartsjukan bleknar då syskonen märker att de är lika viktiga för föräldrarna som babyn.

Motorik från topp till tå

Babyns motoriska utveckling inleds med rörelser som involverar hela kroppen och övergår stegvis till enskilda rörelser med armar, ben och huvud. Utvecklingen framskrider från huvudet mot fötterna, från kroppen mot armar och ben samt från

grovmotorik till finmotorik. Balansen hos den nyfödda är inte riktigt under kontroll. Babyn är mest hopkurad, och påminner till en början i hög grad om fosterställningen i livmodern. Ställningen förändras i samma takt som babyn utvecklas. Till en början håller babyn händerna knutna och ganska snabbt börjar de söka sig till munnen. Babyn börjar gripa tag i saker i ett senare skede.

Man behöver inte lära babyn att röra på sig utan barnet tränar självmant genast från födseln. Babyn sprattlar och viftar för att lära sig att få kontroll över rörelserna. Föräldrarna kan stödja babyns rörelser och kroppskänedom genom att röra, smeka

och gosa med babyn. Under de första månaderna behöver huvudet och nacken stödjas då babyn är i upprätt ställning.

I regel är en drygt tre månader gammal baby redan i full fart med att leka med sina tår och fingrar och utforska sig själv och föremål i närheten. I det här skedet kan babyn redan luta sig mot och sträcka sig efter saker, men det tar ännu lång tid innan babyn kan sitta. Babyn utvecklas stegvis och det går inte att skynda på utvecklingen. Det är dags för en ny utvecklingsfas första då den föregående är under kontroll och när babyn är mogen för nästa fas.

Skötbordet är behändigt men behöver inte användas vid varje blöjbyte och



påklädning. Då blöjan byts i famnen blir det samtidigt en stund av både motion och beröring. En filt på golvet är en utmärkt plats för att öva rörelser och observera omgivningen. Om ställningen eller platsen inte är bra, ger babyn nog uttryck för det. Det finns utrymme på filten även för föräldrarna att gympa en stund tillsammans med babyn. Föräldrar som behöver idéer om aktiviteter tillsammans med babyn kanske gillar babymassage eller babysim. Babyn klarar sig givetvis även bra utan sådant.

Spädbarnets dygnsrytm

Babyn behöver föräldrarna redan för att få sina grundläggande behov, det vill säga hunger, vila och hygien, tillgodosedda. Till en början innebär vardagen tillsammans med babyn att leva i stunden. Föräldrarna lär sig småningom babyns livsrytm och kan förutspå när babyn vaknar för att äta. Den nyfödda babyn kan inte skilja på dag och natt eftersom nervsystemet fortfarande är under utveckling. Det gäller att glömma tidtabeller och exakta klockslag. Under de första tre levnadsmånaderna bestämmer babyn själv när det är bra att äta och sova. Förr eller senare hittar babyn en naturlig dygnsrytm. Men alltid sker det inte helt smärtfritt, och då behöver babyn hjälp av föräldern. Regelbundna tider när det gäller mat, vila och utomhusvistelse gör det lättare att komma in i en bra rytm.

Under den tredje månaden börjar babyn i regel sova längre nätter, i synnerhet om babyn har aktivt sällskap under dagen. Spädbarnens sömnbehov varierar. En del babyn tycks sova så gott som alltid, medan andra har ett mindre sömnbehov. När babyn vaknar på natten för att äta, behö-

ver föräldern inte sällskapa med babyn eller byta en kissvåt blöja. På så sätt piggnar babyn inte till för mycket utan kan fortsätta sova när hungern är stillad.

Spädbarn kräver omsorg dygnet runt och till en början måste föräldrarna prioritera barnets behov framom sina egna. Mamman kan ha en känsla av att inte ens få gå i fred på toaletten för att inte tala om att klä på sig på morgonen. Det vore bra om föräldrarna omfördelar hushållsarbete mellan sig och kommer ihåg att allt inte behöver bli gjort på samma sätt som tidigare och vissa saker kan förbli ogjorda. Föräldrarna kommer att omprioritera många saker efter barnets ankomst.

Babyn jollrar för att öva sig att skapa kontakt. När försöken till kontakt blir besvarade lär sig babyn att det går att kommunicera med andra människor genom olika ljud.

Spädbarn mår bra av rutiner. Småningom lär sig babyn att förutspå kommande händelser om vårdssituationer och vardagliga händelser återkommer på samma sätt och i bekant ordning. Till exempel en vaggvisa berättar för babyn att det snart är



dags att sova dagsömn. När dagordningen är välbekant stärks babys grundläggande tilltro till livet, människor och framtiden. Återkommande rutiner är första steget mot en tidsuppfattning hos baby.

Babyn kommunicerar med kroppen

Det är viktigt att föräldrarna har förståelse för hur pigg eller trött baby är. Oftast förstår föräldrarna instinktivt växlingarna i babys aktivitetsnivå. Föräldern behöver leva sig in i spädbarnets situation och låta barnet vila i rätt tid. Baby har olika sätt att signalera sina krafter. En sömning baby vänder på huvudet, rynkar pannan, täcker in ögon och ansikte. Sparkar och tjut visar däremot att baby är nöjd och ivrig. En lugn

i Hjälpa med sovproblem

Det finns närmare upplysningar om sömn och olika sömnskolor i broschyren *Vauva nukkuu (Barnet sover)* som Mannerheims Barnskyddsförbund har gett ut.

och harmonisk baby har avslappnade händer och fötter.

Nyfödda orkar vara observanta bara korta stunder per gång. Baby somnar när orken tar slut, och till en början sker det mest hela tiden. Små barn upplever känslor som obehagliga eller behagliga kroppsförnimmelser. De ger ett kroppsligt utlopp för dem genom att sprattla glatt med hela kroppen, röra på sig oroligt, skrika och gråta.

Bli bekant med känslorna

När det gäller utvecklingen av babys känsloliv är det viktigt att föräldern identifierar babys känslor och börjar förstå vad det är som väcker dem. Det är föräldrarnas uppgift att glädjas med eller trösta barnet. Föräldrarna är särdeles viktiga när det gäller att möta sådana känslor som rädsla, obehag, ilska och smärta. Föräldern kan tala om för baby vilken känsla det är som baby för tillfället tampas med. "Du är arg. Är du arg för att mamma inte genast kom fast du redan hade vaknat? Mamma hann inte komma så snabbt som jag ville. Var inte orolig, mamma tar dig i famnen." Ansiktsuttryck, kroppsställning och beröring berättar för baby att föräldrarna förstår hur det känns. Föräldrarna tolererar alltså babys känslomässiga upplevelser och tar ansvaret för dem på sig, och snart är allting bra för vi klarar allt. Baby lär av föräldrarna att man kan handskas med olika slag av känslor. Det är viktigt att föräldrarna försöker undra över och gissa sig till hur baby upplever saker. Det väsentliga är inte att föräldrarna på riktigt vet vad saken gäller, utan att de funderar på det.

Det är bra om baby och föräldern lär sig att fungera i samma takt. Då finns det en möjlighet för baby att uppleva sig kunna inverka på saker som händer i det egna livet. Små barn är väldigt känsliga för andras känslor. De uppfattar sinnesstämningar utifrån gester, miner, tonfall och beröring. Den vuxnas känslor smittar av sig på baby. Baby rynkar pannan när en arg röst hörs. Om förälderns ögon lyser, blir också baby ivrig. Ofta är det ju baby själv som får föräldern att bli strålande glad. Föräldern förstår babys sinnesstämning och allmänna tillstånd genom att observe-

ra och fundera om baby mår bra. När en bedömning görs av babys tillstånd ska föräldern ha tilltro till sina egna intuitiva känslor. Varje förälder känner själv sin baby bäst.

När föräldern speglar den lillas erfarenheter är det inte fråga om att fullt ut härma babys miner, utan ofta sker det en liten förändring. Till exempel om barnet gråter kan föräldern böja sig mot baby och med ord, gester och miner förmedla att "oj, oj, nu är du på dåligt humör" och på så sätt leva sig in i att baby har det jobbigt men samtidigt använda ett lugnande tonfall. Baby lär sig då småningom att de egna känslorna är ens egna, men att de även kan delas med någon annan.





Babyn gråter inte för att trilskas, utan det finns alltid en anledning till tårarna.

Babyn småpratar

Babyn utnyttjar allt från miner och ljud till rörelser och handling i syfte att använda hela kroppen för att uttrycka sig. Även om babyns "småprat" består av viftningar och pludrande ljud, är det viktigt att föräldrarna svarar med riktiga ord. Också språket är ett av babyns metoder att gestalta sig själv och vardagen. Föräldern underlättar babyns gestaltningsförsök genom att se på världen med babyns ögon. "Är jag nu hungrig?" och "Min blöja är dyblöt, mamma byter den". Så skulle också babyn framföra saken om det vore möjligt!

Babyn kan svara på föräldrarnas frågor genom att forma munnen till ett o, le eller jollra. Från och med tre månaders ålder blir babyn allt mer entusiastisk över andras sällskap. Babyn jollar för att öva sig i att skapa kontakt. När försöken till kontakt blir besvarade lär sig babyn att det går att kommunicera med andra människor genom olika ljud. Babyn märker också att åhörarna tycker att meddelandena är viktiga. Ju snabbare babyn får svar på sina försök att uttrycka sig, desto mer entusiastisk är babyn i sitt förhållande till omgivningen. Babyns och föräldrarnas långa dialoger får ännu vänta på sig.

Små barn utvecklar i snabb takt sin förmåga att gestalta språket. En sexmånader gammal baby kan urskilja drag i det egna modersmålet, men reagerar inte på främmande språk. Babyn är intresserad av omvärlden och söker nya saker med blicken. Mamman vänder då blicken mot samma föremål och bekräftar den gemensamma erfarenheten med ord. "Där är Kalle. Det är din nalle."

Gråten signalerar behov

Gråten är babyns sätt att signalera att det är dags att stanna upp. Babyn gråter inte för att trilskas, utan det finns alltid en anledning till tårarna. Smärta, trötthet eller en obehaglig ställning får babyn att gråta. Fortgående stark och krävande gråt skvallrar om smärta, medan hungersgråt så småningom blir allt starkare. Ju snabbare föräldern reagerar på babyns gråt, desto snarare ebbar den ut. Snabb respons ökar babyns tilltro till andra människor och uppmuntrar till att ge uttryck för sina behov. En baby som lämnats att gråta länge känner besvikelse och är illa till mods. Föräldrarnas trygga famn, lugna rörelser och tröstande ord får babyn att lugna ner sig. Även om babyn inte omedelbart kommer till ro, lönar det sig inte genast att försöka andra metoder, utan i stället fortsätta att trösta tillräckligt länge på samma sätt. Om man allt för snabbt byter metod blir babyn bara ännu mer orolig.

i När orken tryter

Försök att bibehålla ditt lugn fastän babyn gråter. Det är onödigt att kommentera babyn att sluta gråta. Spädbarn förstår varken order eller uppmaningar och kan inte fungera enligt dem. Om du har en dålig dag, lämna över babyns vård till din partner eller någon annan lugn vuxen.

När det känns som om du är nära uthållningsgränsen, dra dig undan för dig själv en stund och till en plats som inger ro. Prata sedan med babyn när ditt dåliga humör har dragit över. Babyn märker att du bara tillfälligt var nervös och att du nu är ditt gamla trygga jag igen.

Farligt att skaka småbarn

Småbarn testar ibland föräldrarnas tålmod, och då gäller det att behärska sig. Det viktigaste är att babyn inte blir föremål för din ilska och kroppslig åga. Man får aldrig skaka om eller slå babyn.

Det är farligt att skaka små barn. Babyns huvud är stort och tungt jämfört med resten av kroppen och nackmuskulaturen är svaga. När ett spädbarn skakas åker huvudet i snabb takt fram och tillbaka med kraft. Huvudets små blodkärl kan slitas av och leda till blödningar i hjärnan och ögonen. Små barn kan till och med dö av att skakas. Babyn kan även få bestående skador som visar sig som inlärningssvårigheter, synskador eller krampanfall. Små barn som har skakats om behöver omedelbart få hjälp av hälsovårdspersonal.

Leken smakar och låter

Föräldrarna och syskonen är babyns bästa lekkamrater. De närstående och välbekanta personers miner och gester är de bästa av leksaker. Babyn älskar att hära och det är roligt att göra efter föräldrarnas mimik. När mamma eller pappa räcker ut tungan, gör babyn det också. En sex månader gammal baby förstår att söka den vuxnas ansikte som täckts in av händerna. Glädjen av att finna hörs på långt håll! Delad glädje blir uppenbar redan i tidig ålder då babyn märker hur mycket mer känslor som är inblandade tillsammans med andra än ensam.

En sex månader gammal baby testar leksaker med alla sina sinnen, därför bör leksakerna vara trygga att använda. Små barn smakar, slår saker mot varandra, kastar leksaker och upprepar samma sak flera gånger om. Babyn gillar upptäckten att det blir ett riktigt hårt ljud av att slå en träkloss i golvet, pang!

Babyn fostrar

För små barn finns de stora stunderna och glädjeämnena nära inpå, på famnavstånd och består av enkla saker som att stanna upp en stund, mötas i korta kärleksfulla ögonblick.

Föräldraskapet innebär att konstant utvecklas i takt med barnets olika utvecklingsfaser. Ingen är någonsin färdig som förälder och något sådant som en fullständig förälder finns inte. Medan barnet växer kan den vuxna upptäcka nya saker hos sig själv och uppleva sig vara viktig på ett helt nytt sätt: jag är viktig för barnet, därför behöver jag ta hand om mig själv.

Föräldraskapet ser olika ut med olika barn. Det sägs att varje ny baby föder en ny mamma och pappa, en lämplig förälder för just det barnet. Föräldraskapet ter sig olika beroende på om det gäller en förstfödd, minsting eller barn i en ombildad familj. En förälder kan hitta sin plats, oavsett hur familjekonstellationen ser ut.

Föräldraskapet innebär konstant ansvar och är människans ansvarsfullaste uppgift. Rollen väcker stora känslor som inte alltid är behagliga. Känslan av skuld och att inte räcka till kan göra att föräldraskapet emellanåt känns tungt. Skuld-känslan är egentligen ett positivt tecken som vittnar om att den vuxna vill få fram den bästa tänkbara



Babyn får glädje av små kärleksfulla stunder i famnen.



Det är en villfarelse att tro att man själv är den enda föräldern som är osäker och trött. När det känns att krafterna tryter hjälper det ofta att dela med sig av sina känslor och erfarenheter med andra i samma livssituation.

föräldern i sig med tanke på barnet. Föräldern ska inte samla på sig prestationskrav. Det vore bra om föräldern i stället för att notera bristerna lyckas fokusera på allt som lyckats bra.

Föräldraskapet ändrar relationen till de egna föräldrarna. De blir igen viktiga, men på ett nytt sätt. Nyblivna föräldrar kanske anammar förebilder från barndomen. Föräldern begrundar de egna föräldrarnas lärdomar och om det finns något som inte behöver föras vidare till det egna barnet. Många mor- och farföräldrar har möjlighet att tillbringa tid med barnet och syssla med saker som föräldrarna inte har tid med eller ork för. Mor- och farföräldrarna är då viktiga under barnets uppväxt och har en dubbelroll. De stöder föräldrarna samti-

digt som de skapar en relation till sitt barnbarn. Det är värt att ta emot detta stöd, även om det ibland uppstår konflikter till exempel vad gäller skötseln av babyen. Den unga familjen har emellertid i första hand rätt att leva sitt liv och uppfostra barnet på sitt sätt.

Småbarnsfamiljens vardag

Det är omöjligt för föräldrarna att på förhand veta i hur hög grad vardagen förändras efter babyens födelse och hur mycket babyen behöver dem. Det kan komma som en överraskning för mamman som är hemma med babyen hur bunden hon är till barnet.

Det finns inte krafter att hålla kontakt med vännerna så som tidigare och kanske gemensamma intressen saknas.

Mamman kan känna sig trött och nedstämd. Den störda sömnrutmen och hormonella förändringar inverkar på humöret. En trött mamma tvivlar lätt på sin förmåga att ta hand om barnet. Det är förståeligt, eftersom det tar tid och krävs övning att leva tillsammans med en ny människa.

Föräldrarna har kanske svårt att erkänna att de rosenröda drömmar om småbarnsfamiljens vardag som de hade under graviditeten kanske inte stämmer överens med verkligheten. Babyens födelse innebär lycka, men tyvärr inte att vardagliga problem skulle försvinna. Under babyåren förändras även föräldrarnas förhållande. Vardagen blir inte lättare av att föräldrarna inte har tid och krafter för varandra så som tidigare. För att undvika gräl känns det kanske lättare att tiga än att tala med sin partner om de förändringar som har skett i vardagslivet. Den romantiska aspekten av parrelationen får läggas åt sidan för en

i Starka känslor

Det är normalt att föräldern ibland känner trötthet, ilska, frustration och har negativa känslor för barnet. Starka, negativa känslor tär på krafterna och de kan rentav förlama. Varje människa har en gräns för hur mycket man orkar. Fundera på vad som är viktigt just nu. Vilka saker kan vänta? Våga berätta om dina känslor för din partner, dina vänner, en annan förälder eller närstående person. Om det inte lättar att prata om saken utan situationen fortsätter, sök professionell hjälp för att tillsammans komma fram till hur du skulle orka bättre. Det är på riktigt möjligt att få en förändring till stånd.

Det är normalt att föräldern ibland känner trötthet, ilska, frustration och har negativa känslor för barnet.





i Kontaktnät är viktiga

För att du ska orka är det viktigt att ha åtminstone en människa som är intresserad av ditt välbefinnande, så som en vän eller granne eller rådgivningens hälsovårdare. Fråga modigt om råd i problematiska situationer av dina närstående, från rådgivningen eller via samtalstjänster. Du kanske hittar någon vuxen att dela dina tankar med i lekparken eller på ett familjekafé i Mannerheims Barnskyddsförbunds regi. Ha tilltro till dina erfarenheter och ditt sunda förnuft. Det finns inte ett enda rätt svar på dina problem. Andra kan ge råd och tips, men du själv vet bäst om de lämpar sig för din familj. Kräv inte överdåd av dig själv, det räcker med mindre.

tid, eftersom babyen behöver föräldrarnas vård till hundra procent. En helt ny kontakt skapas emellertid mellan föräldrarna, nämligen den delade erfarenheten av föräldraskap.

Det är värt att prata om saker och ting, även om det ibland betyder att man måste ta mod till sig. Partnern kan bli fullständigt överrumplad av hur den andra upplever saker, och missförstånd leder lätt till onödiga gräl. Till nära parrelationer hör mångahanda känslor som är mer eller mindre behagliga. Samma person kan samtidigt föranleda glädje och ilska.

I föräldraskapet är det viktigt att få stöd av andra människor. Det är en villfarelse

att tro att man själv är den enda föräldern som är osäker och trött. När det känns att krafterna tryter hjälper det ofta att dela med sig av sina känslor och erfarenheter med andra i samma livssituation. Andras erfarenheter kan ge idéer för att lösa egna problem. Mångahanda känslor är en del av föräldraskapet.

Efterhand som babyen växer, finns det alltmer tid och krafter för parrelationen, vänner och de egna behoven. En stund tillsammans med viktiga närstående människor eller trevliga sysslor ger nya krafter. Den egna tiden är inte bort från babyen, eftersom en utvilad och avslappnad förälder har fått ny ork att vara tillsammans med babyen.

Babyns utvecklingsfaser

Obs! Varje baby utvecklas i egen, individuell takt, därför är de olika åldrarna och utvecklingsfaserna som nämns i denna broschyr endast riktgivande.

En baby i åldern 0–3 månader

- ser på nära håll, är särskilt intresserad av ansikten och kraftiga färger
- urskiljer ljud, tonfall och samtalsrytmer
- vänder huvudet mot ljud, följer med blicken både ljud och föremål i rörelse
- småler som drygt en månad gammal
- blir ivrig över föremål i närheten
- hör redan tämligen tydligt (ca 2 månader)
- lyfter huvudet bara en stund och orkar inte hålla det upprätt alltför bra (ca 2 månader)
- börjar öva sig att sparka turvis med benen (ca 2 månader)
- öppnar knytnävarna (ca 2 månader)
- bildar gurglande, långa, återkommande vokalljud
- sträcker sig efter och griper tag i föremål
- slår ihop händerna nära intill ansiktet, leker med fingrarna, utforskar och smakar på dem (ca 3 månader)
- sparkar energiskt
- härmar om någon öppnar och sluter munnen och visar tungan

En baby i åldern 4–6 månader

- ligger stadigt på rygg, kroppen och huvudet är i rak linje och benen är böjda ovanpå magen
- känner redan närstående människors röster, börjar urskilja föräldrarna även utifrån utseende
- ler när någon böjer sitt ansikte mot babyen, ler allt oftare och använder leendet för att skapa kontakt
- skrattar glatt och tjuter till av glädje
- har redan lärt sig att kontrollera huvudets rörelser
- jollar genom att koppla samman vokal- och konsonantljud, så som dada, mama, papa, nanana
- rullar runt på golvet
- söker med blicken efter föremål som handen nyss har tappat
- lär sig att vända från ryggläge till sidoläge och vidare på mage (ca 6 månader)
- leker med sina tår, utforskar sig själv, är medveten om att jag själv kan röra på mina händer och fötter
- pressar ihop händerna, utforskar sina fingrar, lägger händerna i kors samt öppnar och knyter nävarna framför sina ögon
- är intresserad av föremål, sträcker sig efter dem med båda händerna, lär sig grabba tag i dem, flyttar saker från ena handen till den andra framför ansiktet och väljer mellan olika föremål
- kan luta sig mot och sträcka sig efter saker, lyfter upp sig från magläge med raka armbågar
- sitter med stöd i famnen, balansen börjar utvecklas.

I serien Barnet under olika levnadsår beskrivs växelverkan mellan barn och föräldrar samt barnets psykosociala utveckling från födelsen till skolåldern. Praktiska råd uppmuntrar föräldrarna att lyssna till och sporra barnet.



MANNERHEIMS
BARNSKYDDSFÖRBUND

Mannerheims Barnskyddsförbund är en medborgarorganisation som främjar barnens rätt till en god och lycklig barndom.