



**KUST-ÖSTERBOTTENS SAMKOMMUN
FÖR SOCIAL- OCH PRIMÄRHÄLSOVÄRD
FISC - K5**

BABYNS FÖRSTA MÅNADER



Innehåll

DE FÖRSTA MÅNADERNA	3
Föräldraskap	3
Amning.....	7
Hygien.....	11
Sömn och nattning	13
Babyns utveckling och vård	15
Minnen av barnets utveckling	19

DE FÖRSTA MÅNADERNA

Det viktigaste i hela världen för en baby är de som sköter om babyn; utan dem skulle babyn inte klara sig. Den nyfödda babyn ser dig rakt i ögonen med en bevakande men samtidigt fordrande blick och knyter dig till sig med starka band. Detta ger den som sköter om barnet självkänsla och mod, men den starka bindningen och beroendet kan också kännas krävande och skrämmande.

Föräldraskap

Moders- och faderskärlek

En baby är vanligen det underbaraste i världen för sina föräldrar, men det är inte ovanligt att moders- och faderskärleken inte blossar upp alldeles genast. Mamman kan vara trött från förlossningen och vården av babyn kräver krafter, pappan kan känna sig utomstående och förbigången om mamman tillbringar all sin tid med amning, och babyn kan bete sig helt annorlunda än föräldrarna väntade sig. Nykomlingen är en helt ny liten människa som ställer allt på ända och ger mycket klart besked om sin vilja och tidtabell. Det lilla skrikande byltet kan väcka förlägenhet och till och med irritation hos föräldrarna. Alltid orkar föräldrarna inte hysa alltför varma känslor för den lilla varelsen som ställer så stora krav.

Det tar tid att lära sig känna och vänja sig vid den nya familjemedlemmen. De vuxna fäster sig vid babyn när de sköter den och lär sig känna sitt barn. Kärleken till barnet föds så småningom.

Det kan finnas stora skillnader mellan föräldrarnas sätt att ta emot nya saker. Det är normalt med omslag i känslorna – mitt i all kärlek, ömhet och glädje kan man plötsligt känna sig trött, orolig, besviken eller svartsjuk. Men när man accepterar sina motstridiga känslor och ger sina egna och den andra förälderns känslor och anpassning tid, har man hela livet tid att ge kärlek.

Mamma och pappa sköter babyn

I vår kultur är både mamman och pappan ansvariga för barnets skötsel. Att sköta om ett nyfött barn är berikande på många sätt. Babyn väcker starka känslor hos föräldrarna; känslor som man kanske inte ens visste att man hade. När man känner sig nödvändig för en annan människa ser man världen och sitt liv på ett nytt sätt. Man får nya krafter som hjälper i att klara alla vardagliga krav.

Amningen binder samman mamman och barnet, men alla andra uppgifter kan pappan lära sig utföra lika bra som mamman. I början sköter man ofta om babyn tillsammans. I fortsättningen är det viktigt att också sköta om barnet i turer, så att båda föräldrarna ibland får möjlighet att vila sig, ibland att bekanta sig med babyn på tumanhand. Det är bra att babyn vänjer sig från början vid att båda föräldrarna sköter om honom/henne på sitt sätt, utan att mamman behöver fungera som ”lärare” eller ”tolk” mellan babyn och pappan. Det är också bra för barnets och pappans anknytning i framtiden.

Att sköta om en baby dygnet runt är ibland så jobbigt att föräldrarna är alldeles slutkörda. När den ena föräldern är trött och irriterad är det den andra förälderns jobb att låta honom/henne samla krafter. En promenad ute med fria händer, en lugn oavbruten dusch eller söndagstidningen med en kopp kaffe kan ibland göra under. Ibland hjälper det, då man är tillsammans, att den ena föräldern tar ansvaret för barnet, medan den andra stannar i närheten och ger sitt stöd. Gemensamma ansträngningar för barnets bästa stärker även föräldrarnas förhållande och hjälper dem att glädjas över sitt barn.

Depression hos mamman

Efter förlossningen kan hormonverksamheten orsaka humörförändringar hos mamman. Hon kan känna sig nedstämd och gråta även om allt borde vara bra. Detta är helt normalt. Omkring 3-5 dagar efter förlossningen känner cirka fyra av fem mammor såkallad "baby blues" som varar några veckor. Typiska symptom är gråtfärdighet, humörförändringar och irritation, ibland även dålig aptit och sömnsvårigheter. Denna känslighet kräver ingen vård; det räcker om de närstående ger sitt stöd och sin förståelse. Situationen lättar ofta genom diskussioner med den andra föräldern eller en pålitlig vän, och genom att mammans allmänkondition blir bättre, vilket fordrar tillräklig sömn och hälsosam kost.

Cirka var femte mamma drabbas av egenliga depressionssymptom, som kan vara i månader efter förlossningen. Ofta märker mamman inte ens själv symptomen av lätt depression, eller så försöker hon dölja sina symptom. Det är viktigt att hon diskuterar sin depression så fort som möjligt med hälsovårdaren på rådgivningen eller med en läkare, eftersom obehandlad depression efter förlossningen kan leda till långvarig depression och ångest. Det är viktigt att depression behandlas, inte enbart för mammans skull men även med tanke på babyns utveckling.

Vissa hälsocentraler har stödgrupper för mammor: andra mammor i samma situation förstår den deprimerade mammans känslor och ger stöd i moderskapet.

Pappans roll är speciellt viktig om mamman är deprimerad. Å andra sidan kan även pappor ha affektiva störningar efter att barnet har fötts. På rådgivningen kan även pappan be om hjälp.

Ensam

Om föräldrarna skiljer sig eller den andra föräldern dör, eller om man blir ensam av någon annan orsak, är det tungt att vara förälder. I en sådan situation skall man inte kräva för mycket av sig själv. Det är orimligt att vänta sig att man ensam skulle kunna sköta två föräldrars uppgifter. Det lönar sig att be om hjälp av släktingar, vänner, rådgivningen eller familjearbetare.

Ibland finns det bara en förälder i familjen. Om mamman är ensamstående lönar det sig att låta babyn bekanta sig med en nära vän, morförälder eller fadder redan som nyfött. På så sätt blir båda vana vid varandra och det är lättare för mamman att be om hjälp, när det behövs. Människor i samma situation kan ge värdefullt stöd.

Gäster

Gäster vill ofta komma genast och träffa den nya babyn. Gäster som har snuva eller någon annan sjukdom får ändå inte gå nära babyn. Om föräldrarna är trötta och inte orkar duka upp för gäster är det bäst att säga ifrån. Man kan be gästerna komma senare eller komma överens om en kort visit där man inte bjuder på något. Man kan också be gästerna ta med sig något att bjuda på.

Om barnet är annorlunda

Om det nyfödda barnet har en sjukdom eller ett handikapp, står familjen inför en oväntad och smärtsam situation, på vilken man sällan kan förbereda sig mentalt. Men babyn är i varje fall föräldrarnas eget barn och ofta hittar de inom sig överraskande krafter som hjälper dem att klara sig framåt.

Föräldrarna kan drabbas av känslor av bitterhet, vrede, besvikelse och skuld. Vreden kan även rikta sig mot den andra föräldern eller personalen på BB. Föräldrarna kan vara rädda för att glädja sig över de goda dagarna, för att bli besvikna följande dag. Någon kan försöka bromsa upp eller

fördröja sin tillgivenhet för barnet, i tron att sorgen på detta sätt blir mindre om allting inte slutar väl. Men föräldrarna får fästa sig vid ett sjukt barn precis på samma sätt som vid ett friskt barn. Glädje i dag orsakar inte sorg i morgon. Ett sjukt eller handikappat barn behöver till och med mer kärlek och stöd än normalt från alla i familjen. Att man fäster sig vid barnet leder inte till någon förlust, lika lite som man kan skydda sig mot sorg genom att undvika att fästa sig vid barnet.

Familjerna får information och stöd i vardagen från sjukhuset, rådgivningen, socialarbetare samt handikapp- och föräldraföreningar. Många sjukhus ger information om stödfamiljer som har varit i samma situation och kan stöda föräldrar som fått ett sjukt eller handikappat barn.

Tidig interaktion

Ingen annan mänsklig relation är på samma sätt nära och positiv som förhållandet mellan en baby och den som sköter om babyn. Redan en nyfödd baby är klar för växelverkan. Mamma och pappa ger babyn omvårdnad, näring och skydd. De rör och ser på babyn ömt och pratar till babyn med mjuk röst. Babyn svarar med blickar, miner och gester.

Tidig interaktion handlar om ömsesidig, samtidig växelverkan mellan föräldern och barnet. Den tidiga interaktionen stimulerar barnets psykiska och sociala utveckling. Det är viktigt för babyn att dess känslor av glädje, rädsla, förvirring och ledsnad blir identifierade och delade och får ett namn. Föräldrarnas blickar, beröringar och tal är viktiga för babyn. Föräldern kan njuta av förhållandet till barnet när växelverkan fungerar väl och barnet känner att föräldern förstår och godkänner dess behov och känslor.

En baby klandrar, jämför eller kritiserar aldrig. Babyn behöver sin vårdare, babyn accepterar och blir alltid fäst vid den som sköter om den. Från första början trivs babyn bäst tillsammans med resten av familjen. Man skall därför inte isolera babyn i sin egen säng. Barnet trivs i famnen och man skall smeka det ofta. Det är inte att skämma bort barnet. När man rör vid barnet med ömhet, lär det sig att känna sin egen kropp och behärska den. En del rådgivningsbyråer ordnar även kurser i babymassage.

Det är bra att prata med barnet genast från födelsen, gärna redan under graviditeten. Även om babyn inte förstår orden på flera månader uppfattar den ändå tonfallet. En lugn och vänlig stämma skapar trygghet. Om barnet får höra prat genast från födseln, blir det lättare för det att lära sig tala. Hur man sköter om barnet har speciellt stor betydelse. Om man småler och talar med babyn när man byter blöjor, badar och matar babyn känner den sig önskad och älskad. Då utvecklar barnet sig bäst.

Babyns skötunderlag

Det går bra att pyssla om babyn i famnen, men vanligtvis behövs ett jämnt underlag där man kan lägga babyn för blöjbyte och annan vård. Det är bra om underlaget har kanter, så att babyn inte kan falla ner. Underlaget skall gärna placeras så högt att skötaren inte behöver böja sig ner. Mammans rygg är skärskilt känslig mot påfrestningar de första veckorna efter förlossningen.

Det är behändigt att ha babyns skötunderlag nära sängen eller tvättstället. Underlaget kan placeras på ett vanligt bord eller ett särskilt skötbord. Skötunderlaget och tillbehören kan även placeras i badrummet, till exempel på en skiva som placeras på tvättmaskinen eller badkaret. Fäst hinder på innanför skivans kanter (på skivans undersida) för att förhindra att skivan halkar undan. Fördelen med badrummet är att man inte behöver bry sig om golvet blir vått.

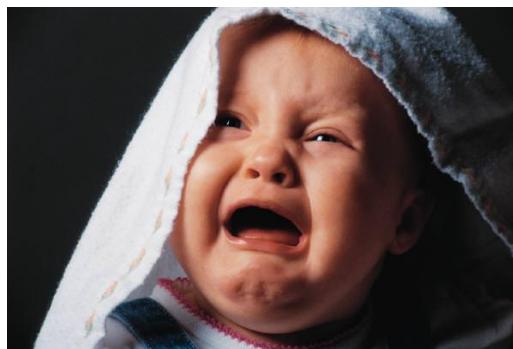
Det är viktigt att babys tillbehör alltid är lätt tillgängliga och nära till hands eftersom man inte kan lämna en liten baby ensam på underlaget för en sekund. Temperaturen i det rum där man sköter om babyen skall vara 20-22 grader.

Babyns gråt och olika sätt att lugna babyen

En baby uttrycker sig ofta genom att gråta. Gråten kan betyda att babyen är hungrig, har en våt blöja eller har det obekvämt på något annat sätt. Föräldrarna lär sig snabbt tolka babyens redan före gråten: gester, rörelser, ljud. Gråt hör till en frisk babys utveckling under de första levnadsmånaderna. Vanligen ökar gråten från 2 veckors ålder till ungefär 1½ månaders ålder och börjar sedan minska. Perioden kan kallas för kolikåldern. Man talar även om tre månaders kolik, eftersom gråten vanligtvis upphör innan babyen fyller fyra månader.

Babyer som gråter många timmar per dag, flera dagar i veckan kallas kolikbabyer. En kolikbaby är, trots att den gråter mycket, vanligen en frisk baby som växer och utvecklas precis som den skall. En kolikbabys gråt är mest gnäll: missnöjda ljud med pauser. Barnet kan börja gråta eller skrika otröstligt helt oväntat, utan någon klar orsak. Trots gråten sover kolikbabyer tillräckligt. Kolikgråt förekommer både hos babyer som ammar och hos babyer som matas med modersmjölksersättning. Även om kolikgråten börjar ungefär samtidigt som barnet börjar få D-vitamin är vitamintillskottet inte orsaken till gråtet.

Gråt kan också vara ett tecken på **hunger** eller smärta. Ibland behövs fortsatta undersökningar. Hunger är en vanlig orsak till gråt. Väg barnet på rådgivningen och titta på tillväxtkurvan tillsammans med hälsovårdaren för att se om barnet växer konstant. Om viktuppgången är knapp ge barnet extramjolk och följ efter hur det påverkar gråten. Mängden av bröstmjolk kan bedömas på rådgivningen med mjölmängdsvägning. Om barnets vikt ökar kraftigt jämfört med längden kan gråtandet bero på magbesvär som orsakas av **för mycket mat** och extra mjolk som stiger upp från magsäcken till matstrupen. Ibland tolkar föräldrarna kolikbesvären som hunger, vilket lätt leder till att babys gråt skapar en cirkel, där barnet får för mycket mat. Genom att förlänga matningsintervallerna till exempel genom att ge babyen en napp, gå ut med babyen eller bära babyen i bärselle kan man få den att må bättre.



Det lönar sig att låta babyen rapa ordentligt eftersom en del babyer sväljer stora mängder luft när de äter, vilket kan orsaka ökade besvär med gas i magen eller mjölkuppkastningar. Babyer tömmer tarmen mycket individuellt. Om hård avföring förekommer mer sällan än varannan dag och babyen gråter mycket lönar det sig att tala om saken på rådgivningen. Ökade uppkastningar kräver ett läkarbesök, speciellt om barnets vikt inte vill öka. Det kan vara frågan om återflöde från magsäcken till matstrupen (s.k. GER, refluxsjukdom) eller förträngning i magporten.

Utslag kan orsaka gråt, speciellt i familjer där det finns allergi. Råd för hudvård får du på rådgivningen. Utslagen kan bero på mjölkallergi, som dock är sällsynt. Vid misstanke om mjölkallergi skall man sköta om barnets hud så väl som möjligt enligt läkarens råd, och efter att man gett specialersättning görs provokationstest med mjölk. En del mjölkallergiker reagerar på komjolk med hudsymptom, andra med tarmsymptom.

Oväntade eller ovanliga gråtattacker, speciellt i samband med feber, hosta eller andningssvårigheter kräver ofta ett läkarbesök. Man kan ge en febrig baby febermedicin innan man kommer till läkaren.

En baby som är under 2 månader måste alltid tas till läkaren om febern stiger, även om andra familjemedlemmar har en febersjukdom.

Babyns gråt, som ofta förekommer på kvällen, är påfrestande för föräldrarna och får dem lätt att känna sig hjälplösa och oroliga, men en baby gråter även när den får bra vård som motsvarar dess behov. Föräldrarna till en kolikbaby skall därför inte i onödan klandra sig själv och tycka att de är dåliga eller oerfarna föräldrar. Föräldrarna lyckas inte alltid få babyn att sluta gråta, men de kan ändå vara nära babyn och ge babyn trygghet när den inte mår bra. Det är viktigt att hitta sådana vårdmetoder som hjälper alla orka igenom den tunga tiden. Efter koliken blir det lättare att sköta om babyn och föräldrarna hinner njuta mer av babytiden.

Vad kan du göra när babyn gråter?

- Du kan bära babyn i famnen, vyssja den eller ge babymassage. Jämna surrande ljud kan lugna ner barnet. Du kan också försöka minska på de stimulerande intrycken genom att linda in babyn eller lägga den i sin egen säng.
- Försök vara lugn när babyn gråter. Om du inte klarar av det, låt den andra föräldern eller någon annan bekant vuxen sköta om barnet. Ta till exempel en promenad och låt sedan den andra föräldern koppla av en stund.
- Det är tungt att sköta om en gråtande baby. Turas om att sköta babyn, be om hjälp av vänner och släktingar.
- Låt inte din förargelse gå ut över babyn. När babyns gråt börjar irritera dig, gå till ett ställe där du trivs och koppla av en stund. Tala med babyn när du har lugnat dig. Babyn uppfattar att din irritation var tillfällig och att du åter är bekant och trygg. Alla blir irriterade ibland och därför skall du inte klandra dig själv för din irritation. Fundera hellre på hur du kan samla krafter och försäkra att du får tillräkligt med sömn. Du kan också tryggt ta upp saken på rådgivningen.

Ruska aldrig om babyn!

Ruska aldrig om babyn och behandla aldrig babyn hårdhänt, hur arg eller trött du än är. Det är livsfarligt att ruska om babyn eftersom babyns huvud är stort och tungt jämfört med resten av kroppen, och babyns nackmuskler är ännu svaga. Om man ruskar om babyn åker huvudet kraftigt fram och tillbaka. Det kan leda till att små blodkärl i babyns huvud brister och babyn kan få blödningar i hjärnan eller ögonen. Om en baby blir omruskad, kan den omedelbart efter händelsen bli sömning, förlora aptiten, andas ojämnt, få kramper eller bli medvetslös. De långvariga följderna, till exempel synskador, inlärningssvårigheter och epileptiska anfall, kan vara mycket allvarliga, och de kan också bli bestående.

Låt aldrig situationen bli så allvarlig att du känner dig förtvivlad. Att medge att du är trött och söka hjälp betyder inte att du misslyckats, utan att du är ansvarsfull. Om dina krafter håller på ta slut, kontakta rådgivningen eller familjearbetaren i din hemkommun i tid. Du kan även få hjälp från befolkningsförbundets familjenät eller andra organisationer och stödtelefoner. Om ditt barn har blivit omruskat, ta honom/henne till läkaren.

Amning

Bröstmjölken är den bästa näringen för babyn. För de flesta friska babyer med normal födelsevikt räcker mjölken – med D-vitamintillskott – som den enda födan under de första sex månaderna. Vid helamning får barnet ingen annan näring utom D-vitaminpreparat. Vid helamning upptas

bröstmjölakens näringsämnen bäst och då ger mjölken också det bästa skyddet mot sjukdomar. Helamning har långvariga hälsoeffekter.

Nästan alla mammor kan amma. Även om mjölkutsöndringen till en början skulle vara liten, är det vanligen lagom för barnets behov. Bröstens storlek och form har i allmänhet ingen inverkan på mjölkutsöndringen eller mjölmängden. Amning kräver ofta inläring och övning för att lyckas bra. I problemsituationer är det bäst att kontakta en expert för att kontrollera suggreppet. Det är viktigt att amningen inte förvandlas till en mardröm för mamman. Om amning av någon orsak inte är möjligt eller inte lyckas är det bättre att använda modersmjölksersättning och trygga barnets näringstillförsel än att förlora sin sinnesro.

Pappan har en viktig roll som stöd för mammans amning. Ju mera pappan vet om amning desto positivare förhåller han sig till det. Pappans attityd gentemot amning har stor inverkan på mammans beslut att börja och fortsätta amma.

Mjölkutsöndring

Brösten förbereder sig för amning redan under graviditeten. Mjölkutsöndringen börjar i anslutning till förlossningen och upprepad amning uppehåller den. Hormonet prolaktin orsakar mjölkutsöndring i bröstet. Ju oftare barnet suger på bröstet, desto starkare är utsöndringen av hormon och desto mera mjölk bildas det. Hormonet oxytocin utlöser utdrivningsreflexen. Reflexen utlöses redan när mamman tänker eller ser på sitt barn eller hör barnet. Vid helamning som följer barnets matrytm ökar mjölkproduktionen på några dagar efter förlossningen så att mjölmängden motsvarar barnets behov. När mjölkproduktionen kommit i gång efter förlossningen slutar den inte plötsligt.

Amningsteknik

Man kan amma i många olika ställningar. Mamman kan pröva på olika sätt för att hitta den som passar henne och babyn bäst. Det viktigaste är att mamman kan slappna av, det hjälper mjölkbildningen. Hon kan hitta en bra ställning under amningen exempelvis genom att stöda sitt huvud och sina axlar med ett par kuddar.



Börja amningen med olika bröst på olika amnings gånger. Du kan färdigt pressa ut några droppar mjölk från bröstet. Placera bröstvårtans spets i babyns mun så att den nuddar gommen. Pressa inte babyn i kinderna eller nacken. Om babyn verkar hungrig efter det första bröstet, fortsätt amningen med det andra bröstet. Amma dock ett bröst till slut innan du byter bröst. På så sätt garanterar du att babyn får den närande eftermjölken. I början kan babyn somna mitt i amningen. Då kan du försiktigt väcka babyn för att fortsätta.

Ofta, speciellt i början av amningen, kan mjölk sippra från bröstet även när du inte har babyn vid ditt bröst, och under amningen kan även det lediga bröstet avsöndra mjölk. Du kan använda bh-skydd för att skydda bh:n och kläderna. Under amningen kan du samla extra mjölk i en s.k. mjölksamlare som placeras innanför bh:n på bröstvårtan. Mjölupartierna som samlas i mjölksamlaren under en dag kan förvaras (i separat kärl) i kylskåpet. På kvällen kan man hålla partierna i en liten plastpåse och lägga påsen i frysen.

Bröstvård

Efter amningen kan du pressa ut en liten mjölkdroppe och låta den torka som skydd för bröstvårtan. Det skyddar bröstet bättre än salvor. Det är viktigt att hålla bröstet rena, men du behöver inte tvätta dem vid varje amning eftersom du då riskerar att nöta bort hudens egna skyddsmedel.

Mjolkning behövs vanligtvis inte. Du kan mjölka bröstet om de tillfälligt är för ömma för amning eller om bröstet känns spänt efter amningen. Kasta inte bort dyrbar bröstmjölk. Om du har mera bröstmjölk än barnet behöver går det bra att mjölka ur överskottet och frysa för senare behov eller donera det till bröstmjölkcentern. Hälsovårdaren på rådgivningen kan också känna till någon som behöver mjölk. Renheten av donerad bröstmjölk måste alltid kontrolleras.

Sår eller blåsor på bröstvårtorna kan göra amningen smärtsam. Du kan till exempel använda amningsnapp som hjälp. Napp kan köpas på apotek och varuhus. Om bröstet är ömt, rodnande och hett är det frågan om bröstinflammation. Oftast går det bra att fortsätta amma även med det inflammerade bröstet. Vänd dig till rådgivningen eller förlossningssjukhuset för att få råd om hur du ska sköta inflammationen.

Behov av vätska

En ammande mamma behöver mycket vätska. Bästa törstsläckare under amningstiden är vatten, svag saft och drycker sötade med sockerfria sötningsmedel (aspartan och asesulfam). Undvik dock att enbart dricka sötade safter, de är skadligt för tänderna, du får tomma kalorier och de höjer lätt blodsockret för mycket.

Du röker väl inte under amningstiden! Det lönar sig för både mamman och pappan att sluta röka under både graviditeten och amningstiden, helst för gott.

Nikotin sänker avsöndringen från hypofysen av hormonet (prolaktin) som behövs för mjölkbildningen. Nikotinhalten i en rökande mammas mjölk är tre gånger så hög som halten i mammans blod. Nikotinet i bröstmjölken gör babyn orolig och kan ge den sömn- och matsmältningsproblem. Om du inte kan sluta röka under amningen ska du ändå undvika att röka 2 – 3 timmar innan amningen och medan du ammar. Även när du använder nikotinläkemedel måste du göra en paus på 2 – 3 timmar innan du ammar. Se också till att barnet inte utsätts för rök. Tobaksrök kan orsaka återkommande snuva och hosta och ökar risken för att barnet senare skall insjukna i astma.



Modersmjölkersättningar

Om du slutar att amma innan barnet fyller ett år behöver barnet få industriella modersmjölkersättningar. De finns i både pulverformat och som matningsfärdig vätska. Båda används enligt anvisningarna på paketet.

Av säkerhetsskäl är det viktigt att modersmjölkersättningen inte förvaras varmt, till exempel i en termosflaska eller för nattmatning. Modersmjölkersättningen skall vara kroppstempererad när du matar barnet, det vill säga ungefär 37 grader. Smaka på ersättningen innan du börjar matningen. Kasta bort överbliven tillblandad ersättning.

Modersmjölkersättning i vätskeformat håller öppnade, hela förpackningar i rumstemperatur fram till datumet som finns på förpackningen. Öppnade förpackningar skall förvaras i kylskåp (+2-5 grader) och innehållet skall användas inom ett dygn. Modersmjölkersättningen värms till ämtemperatur i matningskärlet, antingen i ett varmt vattenbad, under rinnande hett vatten eller försiktigt i mikron. Efter uppvärmningen bör du skaka/röra om mjölkersättningen och kontrollera temperaturen (till exempel igenom att droppa en droppe på handryggen).

Modersmjölkersättning i pulverformat är inte steril. Därför är det viktigt att:

- Kallt kranvatten kokas upp för ersättningen. (När du börjar ge tilläggskost behöver du inte koka vattnet längre, om kranvattnet har konstaterats vara av bra kvalitet).
- Låta vattnet svalna något.
- Tillsätta precis så mycket pulver som det står i anvisningarna på förpackningen.
- Förbereda bara den mängd modersmjölkersättning som behövs för en matning.

Vatten

Vatten till babys mat eller dryck tas från kallvattenkranen efter att man har låtit vattnet rinna en stund. Använd inte hett kranvatten eftersom det kan innehålla mikroorganismer och andra orenligheter. Ge helst inte barnet saft eller sockervatten överhuvudtaget. Det skadar tandanlagen och vänjer barnet vid sött.



Uppkastning och rapning

Efter matningen lyfts babyen upp mot axeln för rapning. Rapningen kan underlättas genom att du klappar babyen mjukt på rumpan. Både mamma och pappa kan rapa babyen. Rapningen minskar babys magbesvär betydligt. När babyen har glupat i sig maten och samtidigt svalt luft kastar hon/han lätt upp en del av mjölken. Om babyen ofta kastar upp kan det vara bra att även göra ett litet avbrott i matningen och rapa babyen ibland, så att luften kommer ut ur magen. När barnet börjar äta fast mat minskar uppkastningarna.

Napp

Sugning och vanan att sätta allt möjligt i munnen är babys sätt att bekanta sig med världen. I början är munnen babys känsligaste område. Fingrarna slinker lätt in i munnen. Om babys sugbehov är stort är det bättre för babyen att suga på en napp än sin tumme: fingrarnas hud kan gå sönder av sugningen, och det är ofta svårt att avvänja barnet från tummen. Det är långt ifrån alla babyer som behöver eller vill använda napp.

Undvik att ge babyen napp innan amningen fungerar väl och barnet har lärt sig en bra sugteknik. Ge inte heller barnet nappen ideligen. Den behövs bara när barnet är ledset och oroligt. När barnet har somnat skall du försiktigt ta bort nappen igen. Om en nyfödd baby har starkt behov av att suga efter amningen och bröstvårtorna blir ömma, kan du försiktigt flytta babyen från bröstet till nappen tills hon/han somnar ordentligt. I speciella situationer, såsom prematurbarn och harmynta barn används nappen för att stimulera sugning och lära barnet att äta.

Nappar måste, precis som nappflaskor, hållas absolut rena, eftersom ett litet barn får lätt diarré av främmande bakterier. Nappen får inte rengöras i en vuxens mun för då överförs bakterierna i den vuxnas mun till babys mun med nappen. Därför måste du också se till att babys napp inte hamnar i andra barns händer. Flaskor och nappar kokas dagligen ända tills barnet är sex månader gammalt.

Efter det räcker det att skölja av nappen i hett vatten. Nappflaskans hål får inte vara för stort, då kan babyn lätt svälja luft och få magbesvär. Hålet är lagom stort när mjölken droppar ur det.

Hygien

Avföring

Babyer har snabb ämnesomsättning. Babyn kan kissa närmare tjugo gånger under ett dygn. Hur avföringen fungerar är mera individuellt. Vissa babyer tömmer tarmen bara ett par gånger i veckan, andra gör det flera gånger per dag. Under sina första livsdagar avför babyn segt grönsvart barnbeck. Så småningom blir avföringen brunaktig eller gul.

Normal babyavföring luktar surt men inte obehagligt. Ofta har barn som matas med bröstmjolk grönaktig och lös avföring. Det är inte tecken på diarré. Diarré luktar illa och absorberas helt av blöjan och lämnar en grön fläck.

Blöjor

Engångsblöjor är behändiga men det blir dyrt i längden att köpa blöjorna eftersom blöjor vanligtvis behövs under 2 – 3 år. Engångsblöjor multnar mycket dåligt i naturen, vilket innebär att de belastar miljön. Fördelen med engångsblöjor är att de har god absorberingsförmåga, barnets hud hålls torr länge under blöjan vilket minskar risken för blöjeksem. För barn med känslig hud eller i svåra fall av blöjeksem lättar engångsblöjorna hudvården.

Det finns olika tvättbara blöjor. Den yttorra duken, den absorberande delen, och ytterdelen kan vara separata delar eller så kan allt vara i ett paket. Tygblöjor passar bra åt nyfödda. Se bara till att byta tygblöjan ofta så att barnet inte behöver ligga i blöta blöjor för länge. Det är viktigt att fästa blöjan rätt så att den inte läcker. Fiberpappersinlägg leder fukten från huden till blöjans absorberande del. Avföring lossar lättare från inlägget än från blöjans tyg. Ytterblöjan eller blöjbyxor behöver inte tvättas så ofta, det är bara det absorberande inlägget som måste tvättas. Speciellt blöjbyxor av ull är varma och de andas. Om du använder tvättbara blöjor bör du ha minst tjugo inneblöjor. Det är även bra att ha några par av blöjor i varje storlek man behöver.

Blöjbyte

I början kommer du att behöva byta blöja på babyn i princip efter varje matning eftersom babyn ofta passar på att bajsa då. Skölj babyns stjärt med varmt vatten (var sparsam att använda tvål). Torka väl och använd eventuellt lite barnsalva vid behov efter tvätten. Det går bra att använda en vanlig bassalva. Klappa in salvan lätt i huden, undvik att gnida.

Babyn behöver inte tvättas varje gång du byter kissblöja. Låt inte babyn ligga med blöt blöja för länge, eftersom urin och avföring irriterar babyns känsliga hud. Om babyns skärt lätt blir röd skall du byta blöjan oftare än normalt och smörja in babyns skärt noggrant med salva. Om du har använt tygblöjor kan du övergå till yttorra engångsblöjor en kort period. Om babyns hud har blivit irriterad när du använt tygblöjor skall du kontrollera att blöjorna har sköljts ordentligt.

Barnet behöver också få vara helt utan blöja ibland, eftersom hudens irritation förvärras av att vara fuktig. Låt babyn ta ett luftbad naken på ett varmt ställe. Om babyns hud är kvisslig eller sårig kan du använda hudtalk eller potatismjöl som vård. Du kan få flera råd på rådgivningen.

Tvätta och bada baby

Babyn behöver ha en egen badbalja som inte används till något annat. På det sättet kan ni till exempel undvika hudinflammationer. Badvattnet skall vara 37-gradigt, du kan kontrollera temperaturen med en vattentermometer.

Du kan bada baby med 2 – 5 dagars mellanrum. Om du badar baby varje dag kan barnets hud bli för torr. Tvål behövs sällan när du tvättar baby. Tvål tvättar bort hudens egna fett och torkar ut huden. Du kan tillsätta en droppe badolja i vattnet om barnet har torr hud. Använd inte badsalt. Du bör inte bada ett febrigt eller sjukt barn, en snabb tvätt räcker.

Om baby har bajsat måste stjärten tvättas av innan baby badar. Tvätta ansiktet för sig på en nyfödd baby; använd en bomullslapp som har fuktats i ljummet vatten. Ögonen tvättas från yttre ögonvrån och inåt. Örsnibbarna och baksidan på öronen rengörs. Försök inte göra rent i örongångar och näsborrar: de är känsliga områden och brukar rengöra sig själva.

Till en början skall baby bara bada en kort stund. När baby är några veckor gammal börjar hon/han trivas i badet längre. Badet lugnar baby. Baby tycker om lugna och säkra tag när den badas. Undvika snabba rörelser så att baby inte blir rädd. Se också till att baby inte får badvatten i munnen! Under vissa perioder kan det hända att baby inte vill bada alls. Tvinga den då inte att bada, det går bra att tvätta barnet på annat sätt och ta en liten paus i badandet.

Dina händer bör vara varma när du badar baby. Det är bra om du tar av dig klocka och smycken eftersom de kan rispa på babys hud. Lägg gärna babys kläder på ett värmeelement. Badhandduken kan du värma antingen på elementet eller runt din egen midja, och sedan snabbt svepa in baby i den varma handduken när badet är över.

Badgreppet: Lägg baby på rygg på din ena arm. Håll din handled under babys nacke och ta ett fast grepp runt barnets arm vid armhålan. Tummen ligger ovanpå axeln (s.k. ringgrepp). Tvätta baby uppifrån huvudet och ner mot fötterna. Skölj försiktigt med vatten över hjässan och var noga med att det inte kommer vatten i ögonen. Var särskilt noga med att tvätta halsen, armhålorna och hudveck, eftersom där ofta finns mycket smuts.



Många mammor och pappor är nervösa över att bada baby i början och särskilt oroligt kan det kännas att vända baby från rygg till mage. Innan baby har blivit lite mera stadig i kroppen och orkar hålla upp sitt huvud kan du tvätta henne/honom överallt medan du håller baby i samma ställning hela tiden. Senare byter du ställning så här; När du är klar med babys magsida vänder du baby på mage på din arm. Greppa babys högra arm vid armhålan med din lediga hand och vänd baby runt lugnt. Håll ett stadigt grepp i babys arm när du tvättar baby. Tvätta även ryggsidan huvudet neråt till fötterna. Du behöver inte skölja någon extra gång om du inte använder tvål.

Klappa baby torr med en handduk som enbart används för baby. Torka extra noga i alla hudveck. Om huden är mjuk och fin behövs ingen salva. Ett tunt lager oparfymmerad och mildt vårdande baby lotion stryks över torr eller röd hud och på hudsprickor.

Hår, hårbotten och naglar

Tvätta babys hår i samband med badet. Det bildas lätt skorv i hårbotten. För att ta bort skorven kan du med lätta tag massera in bassalva eller badolja i babys hårbotten innan badet. Låt medlet verka några minuter. Efter badet och tvätten skrapar du försiktigt bort skorven med babys hårborste eller kam. Borsta babys hår dagligen. Du behöver inte vara rädd för att borsta över fontanellen.

En nyfödd baby har ofta långa naglar. Eftersom det finns risk för inflammation i nagelvallen bör du inte klippa babys naglar under den första veckan. Om barnet river sig själv av misstag, kan du sätta bomullsvantar på babys händer som skydd.

Babys naglar bör klippas ungefär en gång i veckan. Titta efter när baby har badat om naglarna behöver klippas. Ta ett stadigt grepp om barnets hand eller fot när du klipper naglarna så att baby inte kan fäkta. Om baby är orolig lönar det sig att vänta på ett bättre tillfälle.

Bastu

En baby som är under ett halvt år ska inte tas in i en bastu eftersom en liten baby inte kan reglera sin kroppsvärme genom att svettas. När baby är mellan ett halvt år och ett år går det bra att hålla sig på nedre laven och undvika alltför varmt bastubad. Det är också bra att ösa babys huvud med ljummet vatten.

Klädtvätt

Använd oparfymerade eller mildt parfymerade produkter för att tvätta babys kläder. Tvätta helst nya kläder innan de används för första gången. Följ doseringsanvisningarna på tvättmedelsförpackningen, annars kan tvättresultatet bli sämre och det kan bli kvar tvättmedelsrester på kläderna. Ju mildare tvättmedlet är desto mjukare blir tvätten. Särskilt blöjorna måste tvättas och sköljas mycket noga för att få bort allt tvättmedel.

Sömn och nattning

Under sina första veckor sover baby för det mesta mellan matningstillfällena. För en nyfödd baby är den säkraste sovställningen att ligga på sidan, en större baby bör sova på rygg. I början brukar baby vakna 2 – 3 gånger på natten för att äta. Redan när baby är ett par veckor gammal brukar hon/han gärna umgås längre perioder dagtid. En tre månader gammal baby är vaken 6 – 8 timmar per dygn. Det lönar sig att redan från början vänja baby vid sådana sovtider och sovvanor som med tiden passar bäst in i familjens sov- och livsrytm.

Nattning

När du lägger barnet för att sova (eller nattas på nytt på natten) skall du undvika att stimulera och aktivera barnet. Högljutt tal, stark ljus, att få baby att skratta eller leka, väcker den halvsovande baby. Du kan hjälpa barnet att somna genom att hålla den i famnen, vaggas den sakta och nynna tyst. Du behöver inte alltid hålla baby i famnen tills hon/han somnar. När baby har lugnat sig kan du försiktigt lägga henne/honom i sin säng och låta baby somna där.

Barnvagnen är ett bra och modernt alternativ till vaggan. När du rör och vaggas vagnen sakta är det lättare för baby att somna. Men för att sova måste baby förstås vara trött. Det är onödigt att sätta en pigg och sälskaplig baby i sängen. Du kan inte tvinga fram sömnen, men du kan locka fram den. Napp, sömntrasa eller en spelande sömnleksak kan hjälpa lilla baby att somna.

Sovställning

Det rekommenderas att babyn nattas på sida eller rygg upp till 6 månaders ålder eftersom undersökningar har visat att detta minskar risken för plötslig spädbarnsdöd betydligt.

Sömnleksak

När babyn är några månader gammal kommer den kanske att vilja ha en mjuk sömnleksak eller sömntrasa med sig i sängen. Sömn är en form av separation för barn och det kan ibland vara svårt att tåla. Ett mjukisdjur eller en trasa är en viktig hjälp för barnet när hon/han skall somna. Se till att ta den alltid när babyn övernattar borta från hemmet eller om någon annan än barnets egen förälder nattar henne/honom. Sömnleksaken ger trygghet och fungerar som en ersättning för närheten till skötaren, särskilt vid förändringar, till exempel när du slutar amma.

Sömnsvårigheter

Den vanligaste orsaken till sömnsvårigheter brukar vara att babyn har magknip eller väderspänning. Ibland kan sömnsvårigheterna bero på att en vaken baby får vistas för mycket i sin säng. För litet umgänge under dagen kan också leda till att babyn kräver sitt under natten. Å andra sidan kan sömnsvårigheterna också bero på för mycket stimulans och överflödigt umgänge vilket leder till att babyn är övertrött. Barn har individuella behov av ro och ensamhet.

Det är vanligt att sömnen störs när babyn lär sig att krypa och gå. Babyn är upphetsad över sin nya förmåga och alla upplevelser och kan ha svårt att varva ner. Sömnsvårigheter kan även förekomma om babyns sovställe ändras. Om babyn är van att sova i en sluten korg kan man bygga lugnande väggar runt spjälorna i den nya sängen, till exempel av tyg. Babyn behöver inte absolut tystnad men det kan vara svårt att sova om till exempel televisionen är på. Det är också svårt att somna om det är ljus, speciellt för ett äldre barn.

Babyvård under natten

Under natten bör blöjbyten ske så snabbt som möjligt och babyn läggas tillbaka i sängen. Det lönar sig att ha dämpad belysning. Det är bäst att undvika att tala eller leka med babyn i onödan, så att babyn inte blir för pigg. Babyn vänjer sig också lätt vid nattliga sällskapsstunder.

Att sova ute

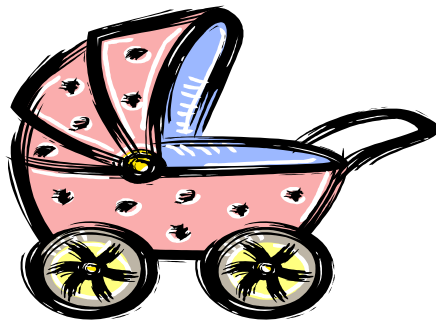
Många babyer sover bäst ute: frisk luft främjar djup och lång sömn. En sommarbaby kan sova ute redan som nyfödd. Babyn sover bäst på en sval och skuggig plats. Vagnen skall placeras så att den inte kan välta eller rulla iväg. Sätt gärna ett tunt nät över vagnen som skydd mot insekter och andra djur.

På vintern bör ni vänta med utesovandet tills babyn är cirka två veckor gammal. Börja med att vänja babyn vid uteluften, köldgränsen för små babyer är -10 grader. Smörj inte in babyns kinder med salva som innehåller vatten när det är kallt eftersom salvan kan frysa och skada huden. Babyn ska vara väl inbäddad i en varm sovpåse, kontrollera då och då att kinderna är varma. Förläng utevistelsen gradvis. Så småningom kan babyn sova ute alla sina sovstunder på dagen.



När det regnar och blåser hårt måste babyns vagn ha bra regn- och vindskydd och vagnen måste placeras på ett skyddat ställe. Starka vindar ökar kyleffekten kraftigt. På våren och sommaren får du inte lämna vagnen oövervakad i direkt solsken: vagnen blir het i solen och babyn storknar i hettan.

Med prematurbarn bör du diskutera utesovandet individuellt med hälsovårdaren på barnrådgivningen.



Babyns utveckling och vård

Barn utvecklas i sin egen takt

Barnet utvecklas i sin egen takt utifrån de gener hon/han fått av sina föräldrar och stimulansen i sin omgivning. Tabellen som beskriver barnets utveckling ger riktlinjer om i vilken ordning och tidtabell nya kunskaper i genomsnitt utvecklas men det finns stora individuella skillnader. Barnet kan utvecklas snabbt på vissa områden och långsamt på andra. Under vissa veckor utvecklas många nya kunskaper och sedan tränas de under följande veckor.

Det är viktigt för barnets utveckling att föräldrarna gläder sig över barnets nya intressen och stöder utvecklingen genom att skapa goda förutsättningar för barnet att träna sina nya kunskaper. När babyn nyss har lärt sig att vända sig från mage till rygg är det bra att leka med babyn på golvet i stället för att låta babyn sitta i babysitern långa stunder. Lek och aktiviteter där barnet får ta tag i saker hon/han gillar är en dialog med barnet. Om ditt barn endast långsamt intresserar sig för nya saker kan du försiktigt mana på det lite, men alltför höga ambitioner och viljan att skynda på barnets utveckling kan vara skadliga. Om barnet är mycket överviktigt kan barnets motoriska utveckling underlättas genom att viktökningen stabiliseras. Det lönar sig inte att jämföra barnet med andra. Det är viktigare att barnets utveckling går framåt och sakerna barnet redan lärt sig inte glöms bort för en lång tid.

Problem som upplevts som nyfödd, eller senare infektioner, kan fördröja barnets individuella utvecklingstidtabell. Prematurbarnens utveckling bedöms baserat på en s.k. rättad ålder (det vill säga från den beräknade nedkomsten).

Barn är olika från början

Varje baby har karakteristiska, relativt permanenta vanor och individuella egenskaper. Dessa medfödda skillnader kallas temperament. Exempel på temperamentdrag är dygnsrytm (sömnrytm), tålamod, stillsamhet, aktivitet, orolighet samt anpassnings- och koncentrations förmåga. Även humör, som retlighet och fallenhet för negativa känslor, samt nyfikenhet, mod eller skygghet och reservation i nya situationer är en del av temperamentet. Ur föräldrarnas synvinkel framträder barnets temperament så att vissa barn är lättskötta och andra mer krävande.

Babyn behöver sällskap

Babyn är från första början mycket intresserad av sin omgivning. Det finns många saker hon/han bara enbart lär sig från andra människor. Därför behöver babyn sällskap redan från början. Det som

de flesta föräldrar gör helt naturligt räcker för att trygga barnets utveckling: de pratar, håller i famnen, vaggar, gör gymnastikrörelser med babyn, sjunger, nynnlar, visar saker i hemmet, låter babyn bekanta sig med andra människor, osv. Babyn behöver inte ”tränas” och man behöver inte hitta på några överdrivna stimulerande saker.

Se till barnets behov

Allra viktigast för barnets utveckling är att fylla hennes/hans behov och älska henne/honom som hon/han är. Barnet måste få mat när hon/han är hungrig och sova när hon/han är trött. När barnet är intresserat av ett objekt eller en sak skall man uppmuntra barnet att undersöka den. Eftersom babyn i början stoppar allt i munnen måste man ge henne/honom ofarliga saker att undersöka.

Babyn känner inte ännu sig själv

Under första månaderna har babyn en mycket oklar bild av sig själv. Hon/han tror sig vara en del av sin mamma och resten av omgivningen. Hon/han har inte en klar bild om att till exempel händerna och fötterna är en del av henne/honom själv, men mammans bröst eller sovfilten inte är det. För att babyn skall lära känna sig själv behövs hjälp av andra människor. När babyn är i famnen känner hon/han sin kroppsvikt mot en annan människa. Småningom förstår hon/han sig vara en skild varelse med egna gränser.

Längd och vikt

En nyfödd väger vanligtvis 3000 – 4000 g och är 49 – 52 cm lång. Under de första levnadsdagarna minskar vikten vanligtvis med 6 – 8 procent jämfört med födelsevikten. Babyn brukar vara tillbaka på sin födelsevikt vid ett par veckors ålder. Efter detta ökar babyn i vikt med 150 – 200 g i veckan. Vid ett års ålder väger flesta barn tre gånger sin födelsevikt (10 – 12 kg) och är dryga en och en halv gånger längre än när de föddes (73 – 80 cm).

Variationerna är stora. En nyfödd kan väga allt mellan 400 g och 6000 g och de senare tillväxtn målen beror på om babyn var över- eller underviktig vid födelsen jämfört med det normala för den graviditetsvecka barnet föddes i. Tillväxtkurvorna är det viktigaste redskapet för barnrådgivningen när babyns individuella tillväxt följs och babyns tillväxt jämförs med mammans och pappans storlek.

Inläring av tal

En av de viktigaste sakerna ett barn lär sig av andra människor är talspråk. Innan barnet lär sig tala måste hon/han höra mycket tal. Därför är det viktigt att människorna som sköter babyn talar mycket med henne/honom. Först gör babyn små gnällande och gurglande ljud. Ett halvår gammalt barn förstår redan några ord fast hon/han ännu inte kan tala själv, hon/han kan till exempel peka på sin egen mun om man frågar henne/honom. Detta kräver naturligtvis att man pekat på och namngett kroppsdelar för barnet ofta (till exempel när man vårdat barnet). Vid 7 -8 månaders ålder börjar barnet ivrigt upprepa stavelser och jollra för sig själv i långa perioder. Barnet lär sig sina första ord i medeltal vid 10 – 13 månaders ålder.

Talet är viktigt för barnets utveckling. En god talförmåga och talförståelse hjälper barnet att förstå världen. Det är lättare att vägleda ett barn som förstår tal och att hon/han lär sig saker snabbare. I många situationer klarar sig ett barn som talar väl och kan många ord bättre än andra.

För att barnet skall lära sig tala räcker inte att man talar med barnet. Man måste även ”diskutera” med barnet så att talet anpassas till barnets situation och känslor. Det kan betyda att man tolkar barnets känslor högt, man frågar barnet och man förklarar åt barnet. Man kan tala ett rikt och

korrekt språk med en liten baby. Vid sidan av vårdspråk och joller måste barnet även höra vanligt tal och lära sig säga orden rätt.

Två språk

Om barnets mamma och pappa har olika modersmål kanske de vill att barnet skall växa upp som tvåspråkigt. Det brukar gå bra, om föräldrarna satsar på barnets inläring och vet hur de ska göra. Det är centralt för barnets språkliga utveckling att hon/han lär sig skilja på språken. Det är viktigt att båda föräldrarna talar sitt eget modersmål med barnet ända från början. I gemensamma situationer och när man diskuterar med andra kan föräldrarna naturligtvis använda det språk man vant sig vid umgänget.

Vanligtvis utvecklas det ena språket snabbare för barnet än det andra. När barnet nått lekåldern kan språket utvecklas på många sätt: via sång, lek, bläddrande i bildböcker och läsning av sagor. Ett barn som vuxit upp som tvåspråkigt kan även under en viss period vägra använda någotdera språket. Det kan kännas jobbigt för den förälder vars modersmål barnet vägrar att använda. I sådana situationer lönar det sig för föräldrarna att fortsätta tala sitt eget språk och inte bry sig om att barnet kanske inte svarar på samma språk.

Inläring av två språk kräver tid och förutsätter extra ansträngningar av barnet. Föräldrarna måste ha tålamod, ge barnet tid att lära sig språken och visa intresse för barnets båda språk.

Syn

En nyfödd ser inte särskilt tydligt. Lättast är det för babyn att se ögonen på en människa som är nära. Man kan hänga upp färgstarka saker (till exempel tygbitar i ändan av garn) eller en mobil en halvmeter ovanför platsen där den nyfödda brukar ligga. Babyn tycker om att titta på när de rör sig. När babyn ska sova kan det vara en bra idé att ta ner sakerna. Först lär babyn sig att känna igen människoansikten. En liten baby tittar gärna på en enkel bild med ögon och en leende mun. Många babyer skelar under sina första månader. Synförmågan utvecklas snabbt och barnet njuter av omgivningen och av att titta på olika föremål.

Babyn är mest intresserad av bilder på bekanta, vardagliga föremål. Du kan "läsa" bilderböcker för babyn redan när den är några månader gammal. Om barnet inte verkar bry sig om boken, kan du återkomma till den om några veckor. Barnet lär sig bara via engagemang: om man försöker pressa på för tidigt kan det bromsa inläringen.

Du kan även själv göra bilderböcker genom att klippa ut färggranna bilder ur tidningar, klistra in dem exempelvis i ett häfte och plasta in dem. Babyn fascinerar också av ett eget litet fotoalbum med bilder av mamma, pappa, syskon, far- och morföräldrar och andra bekanta. Babyn är särskilt intresserad av ansiktsbilder.

Hörsel

En nyfödd hör relativt bra. Många babyer känner igen mammas och pappas röst redan vid några veckors ålder. En 2 – 3 månader gammal baby börja vrida huvudet mot ljud. Barnet urskiljer viskningar först mot slutet av sitt första levnadsår. Babyn skräms lätt av höga ljud.

Många babyer njuter av musik och är tacksam publik för familjemedlemmars sång och spel. Man kan även sjunga egna sångsnuttar för babyn. Hon/han bryr sig inte om det skulle låta lite falskt. Redan när babyn är några månader gammal uppfattar den musikens rytm och börjar gunga och dansa i takt med musiken. Man bör inte ha radion eller tv:n på hela tiden. Ett ständigt brus av ljud är avtrubbande och musiknjutningen förminskas.

Luktsinnet

En nyfödd baby har bra luktsinne. Babyn känner väl igen doften av bröstmjölk och lugnar sig vid mammans bröst. Om babyn är orolig på natten och äter ofta kan det vara lättare att somna i pappans famn, där mjölkdoften inte stimulerar till sugbehov.

Kroppskontroll

Babyn börjar kunna hålla upp sitt huvud under de första månaderna. Hon/han vänder sig på mage vid 3 – 5 månaders ålder. Någon gång efter sex månaders ålder börjar babyn lära sig att krypa. Ibland är det lättare för babyn att röra sig bakåt än framåt. Efter ett tag har babyn fulländat sin krypteknik och är mycket snabb. Babyn börjar resa sig och stå med hjälp av stöd vid 7 – 9 månaders ålder och kan resa sig utan stöd några månader senare. Ungefär hälften av barnen har tagit sina första steg före ett års ålder.

Det går bra att låta en liten baby vara i sitter korta perioder bara hon/han är i en bra viloställning och huvudet inte faller ner. Bilbarnstolen är inte en sitter, och den är endast avsedd att användas i bilen. Det är inte bra att låta babyn vara alltför länge i en bärsele, babygunga eller gåstol. Ett litet barns rygg och bäcken överansträngs lätt om barnet blir kvar i samma, möjligen även fel ställning, länge. Det bästa är att låta babyn ligga på golvet eftersom det främjar babyns motoriska utveckling.

Babyn njuter av att hållas i famnen, den älskar att hoppa, lyftas och vaggas, och att få vifta med fötter och händer och röra på sig i allmänhet. Babyn tycker inte om hårdhänta tag, häftiga lekar eller tvära rörelser och ljud. På rådgivningen kan du få råd om hur du och babyn kan gymnastisera tillsammans. Många gymnastikklubbar ordnar vuxenbabygympa. Babysim är också en trevlig gemensam motionsform för babyer och föräldrar. Den ideala åldern för att börja med babysim är 3 – 5 månader.

Känselsinne och gripförmåga

I början bekantar sig babyn med världen med hjälp av sin mun, eftersom det är babyns känsligaste område. En liten baby har vanligtvis händerna knutna. Så småningom börjar babyn öppna sina händer. Babyn börjar gripa tag i saker med båda händerna vid 2 – 3 månaders ålder och stoppat allting i munnen. Se till att babyn inte stoppar giftiga eller smutsiga saker i munnen. Var också uppmärksam på att babyn inte får tag i saker hon/han kan kvävas av (snören, gummiband, knappar, osv.).

När babyn är några månader gammal börjar hon/han gripa saker med en hand och flytta saken från ena handen till den andra. Så småningom utvecklas greppet så att babyn tar upp saker mellan tummen och pekfingret (s.k. pincettgrepp). Det är bra att låta barnet känna på olika ytor, lena och lurviga, mjuka och hårda, träd, stenar, osv. På så sätt bekantar hon/han sig sakta med världen.

Leksaker

Du kan själv göra leksaker som passar åt babyn. Barn som är under ett år brukar till exempel tycka om skullror, mjukisdjur och bollar. Många av hemmets bruksföremål passar också utmärkt som leksaker. Barnet kan leka med slevar, plastkärl, burklock, trådrullar, eller tomma ketchupflaskor.

Det är viktigt att kontrollera att leksakerna inte har:

- vassa kanter
- små delar som kan lossa
- giftig målarfärg
- långa band och snören
- material som lätt går sönder



Minnen av barnets utveckling

Det är intressant och värdefullt för föräldrarna och barnet att spara anteckningar, bilder och andra konkreta minnen av barnets utveckling. Föräldrar som sköter sitt första barn tror ofta att de kommer att minnas resten av sitt liv vad barnet gjorde och när, hur hon/han såg ut och vad hon/han kunde. Men tyvärr glömmar man detaljerna fort. Därför är det bra att göra anteckningar till exempel i ett häfte; när barnet fick sina första tänder, hur babyn jollrade, vad fick henne/honom att skratta, vilka böcker ni läste, vilka var barnets första ord, vilka leksaker babyn tyckte speciellt mycket om, osv. Det lönar sig alltid att skriva datum och barnets namn på fotografier. Om familjen har många barn är det inte alltid så lätt att komma ihåg vem bilden föreställer eller vilket av barnen som använde roligt ord när hon/han kommenterade världen.



Källa: Stakes (2007); Vi väntar barn, Guide för väntetid och vård