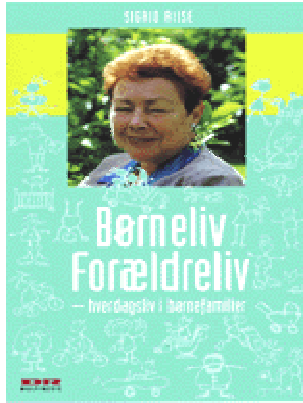


Gode råd af Sigrød Riise

Sigrød Riise giver gode råd for dig der har et mindre barn eller en baby:



Det spæde barn, sovetid, sundhed, adfærd, pasning ude og bedsteforældre

Det spæde barn har behov for tryghed

Børn, har lige fra fødslen brug for kærlighed og stimulation. De gamle teorier om, at små børn sover 20 timer i døgnet, og at det er ligegyldigt hvem der passer dem, for de kan jo alligevel ikke huske det, er for længst arkiveret. I mange år er nyfødte børn blevet passet af deres egne mødre i barselsafdelingerne. Det er ikke for at spare personale, men derimod for, at sikre den tætte kontakt mellem mor og barn. Når små børn er indlagt på hospital, er mor med. Senere - i småbørnsalderen - er far af samme værdi som mor.

Spædbørn, bliver utrygge hvis de bliver afskåret fra den tætte kontakt med forældrene - navnlig mor - der jo er den person der er tættest på barnet fra fødslen. Amningen er også med til at sikre denne tætte kontakt. Når denne symbiose er skabt, har mor heller ikke lyst til at forlade barnet. Udover det store behov for kærlighed og omsorg, har spædbørn også behov for at få udviklet sanserne. Disse er meget udviklede fra fødslen. Meget betydningsfuld er følesansen. Derfor falder små børn næsten altid til ro, ved at blive kærtegnet af rolige hænder eller få kropskontakt med mor eller far. Har man, klokken tre om natten, et grædende uroligt barn, vil det ofte lettere falde til ro på mors eller fars mave. Forudsat at forældrene udstråler ro. Det virker bedre, end de meget benyttede "vandreture" op og ned" af gulvet.

Det urolige spædbarn

Hvis man overser eller ikke opfatter spædbørns signaler, om de forskellige behov, kan man udvikle meget urolige børn. Hvis man for eksempel tager dem op, når de sover bedst, enten fordi man selv har lyst til at kontakte børnene, eller fordi andre skal se og røre ved vidunderne.

Nogle mødre kan, under barselsorloven, vælge at gå meget på besøg hos andre, eller have mange gæster. Det kan også give urolige spædbørn, når de ikke får en chance for at blive trygge i genkendelige omgivelser. Andre børn, har det helt fint med at se og høre mange mennesker.

Genkendelig sovetid og sovested

Der findes naturligvis ingen fast opskrift på, hvordan man får børn til at sove. Men helt sikkert er det, at det er vigtigt at respektere børns signaler om søvn. Signalerne, kan være, at

børnene gnider øjnene, klynker lidt og gaber nogle gange inden de bliver fjerne i blikket og overgiver sig til søvnen. Det er af stor betydning, at der er rolige genkendelige rutiner omkring børnene. Det kan være, at de langsomt og blidt bliver strøget over hovedet eller kinden. Andre børn, elsker at blive vugget lidt. Tænk på, at vuggen til alle tider har haft hjul eller gænger. Det er også godt, at børnene kan genkende deres sovested. Det er med til at give ro og tryghed. Børnene skal også helst puttes af personer, de kender.

For megen sundhed

Nutidens forældre er meget beviste om den rigtige kost til deres småbørn. Jævnligt bliver børnene derfor præsenteret for "sundhed" i alt for store portioner. De bliver foreksempel budt slaggeholdig kost. Mængden af grøntsager skal tilpasses barnets vægt. Derfor er det meget små portioner der er tale om. Hvis børnene spiser det i for store mængder, ender det tit med mavesmerter eller tynd afføring. Frisk frugt er sundt, men i for store mængder giver det samme resultat. Børnene, har ikke enzymer til at nedspalte den. Store mængder saftvand og juice kan de heller ikke klare. Groft rugbrød med kerner må også vente lidt. Mælken må man også være opmærksom på. Den er nødvendig, men i for store mængder giver det for mange kalorier og så er der ikke plads til anden mad i nødvendige mængder.

Fra de er seks måneder gamle, skal børn have ½ liter mælkeprodukt i døgnet og aldrig over ¾ liter. Det er vigtigt at få tilstrækkelig jernholdig kost. Hvis børn får 400 ml. jernberiget modernælkserstatning i døgnet, er jernbehovet dækket.

Kød og fisk er gode jernkilder. Det er vigtigt at børnene spiser det dagligt, og især på det tidspunkt, hvor der ikke længere anvendes modernælkserstatning. Det er ikke muligt at få jern nok i grøntsager.

Børnene, skal aldrig have anden mad end brystmælk og/eller modernælkserstatning indtil fire måneders alderen. Hvis børnene trives vel, kan det for de kunstigt ernærede børns vedkommende vente til 5-6 måneders alderen. Man skal blot huske at give barnet jerntilskud fra 6 måneders alderen. Det er dog de færreste møder, der kan klare de 8 måneder udelukkende med amning.

Når man begynder at give spædbørn tilskud med ske, er det vigtigt, at moderen giver sig god tid, for at det skal få et harmonisk forløb. Brystbørn, er i reglen bedst til at spise med ske, fordi de på grund af den meget intense sutning har en god mundmotorik.

Den mad man har tænkt sig at byde børnene, må være velsmagende og ikke have en for fast konsistens. Man må prøve sig frem, nogle accepterer skeen med det samme. Det mest almindelige er, at de ser ud som om de finder det mærkeligt pludselig at få mad af den konsistens. Det kan også være et problem, hvis den ammende mor sidder med sit barn på skødet, og pludselig serverer mad af en ske, i stedet for bryst. Man skal i begyndelsen ikke betragte skemaden som et måltid, men kun som et tilskud. I løbet af et par uger lykkes det i reglen.

Allerede her, er det meget vigtigt ikke at presse eller tvinge barnet til at spise med skeen.

Spisevanskeligheder, kan starte tidligt, hvis velmenende forældre presser børnene til at spise.

Der er altid en god ide at begynde med at byde børnene noget at drikke (af en kop) når de starter med at spise med ske. Det skal ikke være en kop med tud på. Den sutter børnene af. Det skal være en lille kop, som de kan se ud over. Hvis børnene absolut ikke vil spise med ske, kan det undertiden lykkes, hvis de sidder med ved middagsbordet. Der kan de få lyst til at spise, når de ser resten af familien spise. Allerede i den alder nyder et godt måltid bedst med rare mennesker.

Adfærd: Børnene lærer af det de ser

Man behøver ikke bekymre sig så meget om, hvorvidt børnene får lært, at alt ikke er legetøj. Har forældrene mod til at lade børnene udforske (hvad der ikke er farligt) vil de hurtigt miste interessen. Når de kender en ting, er den ikke længere interessant og de må videre med noget nyt. Det er forældrenes måde at gøre og omgås ting på, børnene lærer af. De bliver istand til at efterligne. Når de bliver istand til at kommunikere med sproget, har de ikke længere brug for at udtrykke og undersøge alt med kroppen. Vaserne kan igen være i fred. Alt det elektroniske klares hurtigt, ja, på lige fod med forældrene.

Har forældrene haft det fornødne mod til at "aflæse" det, deres børn signalere og magter, og taget hensyn til det, kan de når børnene er 2 - 3 år gamle, have nogle glade harmoniske børn. I modsat fald kan det være nogle utrygge og stædige størrelser.

Pasning ude

De små børns reaktion på at starte i en pasningsordning er forskellig - alt efter hvor følsomme børnene er af natur - hvilken alder de har, og hvor afklarede forældrene er. Det er meget vigtigt, at forældrene tager sig god tid til at støtte børnene gennem den første tid.

I dag er det heldigvis almindeligt, at en af forældrene besøger vuggestuen - sammen med barnet - i nogle timer de første dage, hvorefter de kan være alene nogle timer. Mange børn, er i stand til at klare dagligdagen efter en uges tid. Andre må have mere tid.

Det tidspunkt, det nok vil være nemmest at lære børn at være hjemmefra på, er når de er ½ år gamle. Da er de typisk skeptiske overfor fremmede, men vænner sig hurtigt til nye omgivelser. Denne reaktion må bestemt ikke være årsag til at fravælge forældre orlov. Den periode er meget værdifuld for såvel børn som far eller mor. Man skal bare være opmærksom på, at adskillelsen senere hen kan forløbe anderledes.

Er børnene 1 - 1 ½ år gamle, før de kommer i institution, kan de have meget svært ved at vænne sig til den nye situation. Børnene, er nu meget bundet til mennesker de kender og holder af. Er det for eksempel moderen der passer barnet hjemme, kan hun typisk ikke være ude af syne, uden at barnet bliver ulykkeligt. Reaktionen, der er helt normal for alderen skyldes ikke, at moderen har været "for længe" omkring sit barn. De fleste børn vil græde når mor siger farvel, også de børn, der har været i vuggestue siden seks måneders alderen. Men det er rart at huske på, at det er en gråd der hører op efter få minutter. Den når kun lige at give mor eller far dårlig samvittighed.

Så snart begge parter har overstået begyndervanskelighederne, vil det være sjovt at være i daginstitution. Det er spændende hverdage med mange udfordringer.

Det er en rigtig god løsning for nutidens familie at få børn passet nogle timer i daginstitution. Hvad man skal huske på er, at de mange strabadser og spændende timer i institutionen er en hverdag, som gør børn trætte. Det er vigtigt at sørge for, at børnene er u institution så mange timer, at de når at få et naturligt tilhørsforhold. På den anden side må dagen ikke blive for lang. Otte timer, er en meget lang dag. Flere timer end det er uheldigt. Hvis forældrene har forskudt arbejdstid, kan det måske lade sig gøre at lade børnene møde senere nogle gange og andre gange blive hentet tidligere.