

ANKNYTNING och TIDIG INTERAKTION

Att bli mamma eller pappa är för många den största upplevelsen i livet! Ni väntar ert barn med spänning och förväntan – men kanske också lite nervositet och oro. Att bli förälder är en omvälvande upplevelse och det är normalt att ha blandade känslor.

Livet med en nyfödd baby innebär flera utmaningar och ni får prioritera annorlunda än förut. Ni har ett helt nytt liv att vårda och ta ansvar för – men det är också ett liv som kommer att innebära massor av kärlek, glädje och nya insikter.

Redan under graviditeten kan ni prata med babyn i magen och lägga grunden till relationen som kommer att finnas mellan er resten av livet. Prata med din partner och försök föreställa er och fantisera om hur livet med er nyfödda bebis kommer att bli.

ANKNYTNING

Anknytning är det känslomässiga band som uppstår mellan babyn och en person som ger trygghet, tröst och omsorg. En baby kan knyta an till en eller flera personer.

TIDIG INTERAKTION

Med den tidiga interaktionen menas samspelet som föräldern och en nyfödd baby har i vardagliga sysslor – när du t.ex. håller babyn i famnen, byter blöja och ger mat och tröst.

En nyfödd baby vill känna sig sedd, hörd, trygg och älskad. Genom ögonkontakt, fysisk närhet och öm beröring ger du din baby en känsla av trygghet.



Ta dig tid och prata med babyn, lyssna och svara på babyns signaler. Då ger du ditt barn bekräftelse och hen känner sig trygg.

Anknytningen sker oftast naturligt när du tröstar, lugnar, bekräftar och beskyddar ditt nyfödda barn. Då känner babyn sig trygg och betydelsefull, att babyns behov och känslor är viktiga och att hen kan lita på människor i sin omvärld.

För att anknytningen ska lyckas bra, behöver du som förälder vara lyhörd, tillgänglig för babyn och känslomässigt närvarande. Att vara lyhörd innebär att vara uppmärksam på barnet, att besvara barnets gråt på ett kärleksfullt sätt då gråten fortfarande ligger på en lugn nivå, att du har ögonkontakt samt en positiv uppmärksamhet och stöttar barnet till fritt utforskande.

Babyn har medfödda beteendemönster för att överleva och tillgodose sitt behov av närhet och beskydd; att klänga sig fast vid omsorgspersonen, att gråta, att intensivt titta och skrika eller ropa.

Föräldern ska fungera som en trygg bas där barnet finner trygghet och tröst. Från den trygga basen vågar barnet utforska världen, leka och lära sig nya saker, men återvänder med jämna mellanrum för att känna trygghet hos sin förälder.

ANKNYTNINGEN och DEN TIDIGA INTERAKTIONEN är viktig för barnets:

- Självkänsla
- Empatiska förmåga
- Kognitiva utveckling
- Emotionella utveckling
- Fysiska utveckling
- Språkutveckling
- Framtida relationer



Den allra första interaktionen efter förlossningen innebär att babyn får ligga hud mot hud med sin mamma eller pappa. Den känner din doft, lyssnar till din röst och dina hjärtslag och njuter av din kroppsvärme och närhet.

Närhet är fortsättningsvis en viktig del av samvaron med babyn när den blir äldre. Det viktiga samspelet mellan er utgör grunden för ditt barns utveckling. Du kan främja interaktionen genom att:

- Se babyn i ögonen, småle och prata, sjung eller läs ramsor tillsammans
- Tillbringa tid med babyn.
- Håll babyn nära, erbjud kroppskontakt.
- Lyssna på babyn, öva dig på att förstå vad babyn vill säga dig.
- Prata med babyn.
- Orka vänta in babys svar. Babyn stannar upp, fokuserar blicken och blir sen ivrig då den hör din röst. Snart svarar babyn med ett leende.

Det finns hjälp och stöd att få.

Prata med personalen vid din rådgivning, de kan vid behov lotsa dig vidare.