

NYBAGT FAMILIE

Ro · Ritualer · Rare relationer

[raskvæk kærlighed]



SYDDANSK
MarteMeo

Kære nybagte forældre!

Tillykke med den lille ny Det er altid overvældende at blive mor og far hvad enten det er alene eller sammen. Det tager tid at finde en ny rytme og at lære den lille nyfødte at kende.

Forventningerne til at blive forælder kombineret med familiens, venners og de sociale mediers alt for mange gode råd kan nemt føre til tvivl. Gør jeg det godt nok? Du begynder måske at sammenligne dit barns udvikling med de andre børn i mødre-gruppen og bekendtskabskredsen. Dit barn kan måske have svært ved at falde til ro, og du giver dig i kast med at afprøve velmente råd fra venner og familie, og i takt med at diverse råd afprøves stiger din usikkerhedsfølelse, hvilket blot fører til at barnets uro forværres.

Med denne folder ønsker jeg at klæde dig/jer på til forældrerollen med få helt basale råd. Fokus er på samspillet mellem dig og barnet. Det er samspillet, der danner grundlag for barnets trygge tilknytning til mor og far, og er forudsætningen for fortsat sund trivsel og udvikling.

Det er min erfaring, at det for råd og vejledning er en god ide at undgå at søge vidt og bredt om hjælp både på nettet og hos familie og venner. Hold jer til jeres sundhedsplejerske, som ved alt om barnets udviklingsbehov, og hun kan rådgive om alt fra røde numser til søvn, amning, motorisk udvikling og generel trivsel.

Jeres egen læge rådgiver specifikt om sygdomme og deres håndtering og vejleder om barnets generelle udvikling i forbindelse med de planlagte børneundersøgelser.



Ro

Som nybagt familie har du/I brug for ro til at vænne dig/jer til den nye livssituation. Det lille barn har brug for ro til at lære verden, sig selv og dig/jer at kende. At komme til verden og mødes med et hav af sansestimuli er krævende og overvældende for den lille nyfødte. Heldigvis er naturen så viseligt indrettet, at barnet har brug for megen søvn og kun vågent ganske kortvarigt i den første tid. De vågne perioder hvor barnet ammes eller får flaske og skal pusles, er derfor af stor betydning. Det er her samværet med barnet danner grundlag for tilknytningen til mor og far.

I skal være forberedte på, at for at skabe de bedste rammer for dig og barnet skal der træffes valg. Valg der umiddelbart kan føles som fravalg, men tænk på det som tilvalg af det, der er bedst for dit barns trivsel og udvikling og dermed for hele familiens dagligdag. Skab ro ved at

- slukke for radio og tv, når barnet er vågent
- læg mobiltelefonen væk, når dit barn er vågent
- fortæl omgivelserne hvornår du/I kan have barselsbesøg og hvor længe
- bed gæsterne om at medbringe egen forplejning
- ønsk jer aftensmad til fryseren i barselsgave
- tag imod, når bedsteforældre spørger om de kan hjælpe? Ja tak til indkøb, rengøring, lytte efter den lille mens du sover en lur
- sov, når dit lille barn sover



Du vil opleve at dagen er fløjet afsted med bleskift og amning og at du har stirret på dit barn i timevis mens det sov. Du har en følelse af tiden både står stille og flyver afsted. Det er helt normalt. Det er vigtigt, at du sørger for også at få dækket egne basale behov for søvn, mad og frisk luft. Lad oprydning og nullermænd være for en stund og koncentrer jer om hinanden og den lille ny.

Samspillet med den lille!

Den lille ny har brug for RO, når I hygger. Tænk på at den lille hjerne først skal lære en hel masse. Når I snakker sammen skal du følge barnets rytme. Ned i tempo. Se på barnet. Vent på at den lille viser et initiativ, det vil sige, at dit barn gør noget i form af at det bevæger sig, laver ansigtsudtryk, kigger på dig eller giver en lyd fra sig. De initiativer skal du følge med respons. Barnets mimik og lyde følger du ved at imitere og gentage lyden. De bevægelser barnet laver f.eks. sparker, følger du ved at italesætte helt konkret ”Du sparker”. Vent så igen, så den lille får mulighed for at få bearbejdet det du har sagt/gjort.

Det fungerer på samme vis som en lille samtale, hvor du og barnet skiftes til at være aktiv, og hvor du hele tiden afstemmer tempoet i forhold til dit barns tempo. Denne rytme gælder for al samspil.

Hvordan du I snakker med og følger barnet, så det er udviklingsstøttende kan læses under marte meo principperne.

Ritualer

En almindelig hverdag er opbygget af flere ritualer end vi umiddelbart tænker over. Vi står op på samme tid, sidder på samme plads ved bordet o.s.v. Vi er først bevidste i det øjeblik vores kærester gør noget på anden måde end forventet. Disse ritualer er med til at skabe rammer og forudsigelighed. Det er trygt at vide, hvad der skal ske. Er det dit første barn er det ikke ualmindeligt at være lidt flamlende eksempelvis når den lille skal skiftes. Hurtigt oplever du en rutine, og langsomt begynder der at være en bestemt måde og rækkefølge på, hvordan du gør, når du pusler dit barn. Det er en rigtig god ide, at få lavet faste ritualer lige fra start. Ritualer er med til at opbygge en døgnrytme, som kan styrke din følelse af at mestre den nye forældrerolle, og allervigtigst betyder det tryghed og forudsigelighed for dit barn. Hav fokus på at lave ritualer i følgende situationer;

Pusle Følg dit barns rytme ved at vente på barnets initiativ og sæt ord på det, dit barn gør. Fortæl dit barn hvad du gør, og hvad der skal ske. Vær konkret og konstaterende.

”Du kigger på mor/far” ”Nu skal du have ble på”

”Jeg lægger dig lige ned.” ”Først tager jeg din dragt af” ”Åh, du bliver lidt urolig” ”Jeg er her, og du er færdig lige om lidt” ”Og, så din ble”

Hele tiden skiftevis ord på det du gør og ord på dit barns initiativer. Hav en fast pusleplads, hvor alt det du skal bruge

er indenfor rækkevidde. Kys og nus dit barn. Syng den samme lille sang, når I er færdige. Samme lille nusseritual som et næsekys, når du afslutter bleskiftet, og barnet er parat til dette.

Sovetid

Lav ritualer når den lille puttes

- Hav faste sovesange og kærtogens ritualer, når du skal have den lille til at falde til ro og sove
- Lad det være så mørkt som muligt om natten
- Hvisk til dit barn og så lidt snak som muligt, under hensyntagen til dit barns behov for trøst og støtte. ”Shhh lille skat. Det er nat nu” Gentag kun dit barns små rolige lyde og så ellers ro på med at nynne, synge og vugge indtil barnet kan falde i søvn
- Sæt ord på dig selv, på det du gør
- ”Nu putter jeg dig” ”Det er sovetid”
- Sæt ord på det der skal ske ”Du skal sove nu” Barnet lærer langsomt forskel på nat og dag.

Rare relationer

Spisetid Find en god krog/stol. I starten skal både du og barnet have mere tid og ro. Det er derfor af stor betydning, at I ikke bliver forstyrret. Følg dit barns rytme og initiativer ved at vente, imitere og sætte ord på dit barns initiativer.

"Hmmh du sutter" "Du er så sulten".
Imiter barnets sutte - og smaskelyde.

Leg og hygge for sig og spise og sove for sig. Allerede fra start kan du lave ritualer omkring dette. Selvfølgelig skal der være en rar stemning, når dit barn skal puttes. Det er vigtigt med tydelige signaler om, at nu er det sovetid. Det kan være svært ikke at blive fristet til råhygge og stimulering, når du mødes af en dejligt smil. Imiter smilet og vend tilbage til sovetidsritualet og fortæl hvad der skal ske og syng sovesangen.

Barnet er fra fødslen afhængig af kontakt og er i stand til at kommunikere med jer via, øjenkontakt, mimik, bevægelser og gråd. Barnet har brug for at blive mødt forstående og udviklingsstøttende. Tidligere mente man, at barnet havde godt af at blive hærdet. At det lille barn ikke straks skulle trøstes, men skulle lære at vente. Et lille barn, der græder og ikke mødes med trøst og støtte producerer stress hormoner, medens trøst som berøring, ord og smil gør, at barnet hurtigere falder til ro og producerer glædeshormoner. Barnet skal via kærlig kontakt hjælpes med at regulere sine fø-

lelser. Det betyder ikke, at der er noget galt, fordi dit barn græder, og det, der er vigtigst er, at dit barn ikke er overladt til sig selv med sin gråd.

Når dit barn mødes forstående, vil det efterhånden få erfaringer med, at mor og far kan man regne med. Barnets tryghedsfølelse er fundamentet for trivsel og for fortsat positiv udvikling!

Gennem dig lærer barnet sig selv at kende, lærer sine følelsesstilstande at kende f.eks. hvordan man falder falder til ro. Barnet lærer andres følelser at kende, når du sætter ord på dig selv eller søskende. Barnet lærer omverden at kende, når du sætter ord, på det der sker og på barnet. Samtidig styrker du barnets sprogdannelse. Gennem samværet med dig, hvor du italesætter nuet ved at anvende marte meo principperne, åbner der sig en ny verden for dit lille barn. Dit tonefald og din mimik er af særlig stor betydning. At blive mødt af et kærligt ansigt og med mulighed for at få livgivende øjenkontakt er tryghedsskabende. Du fungerer som et spejl for barnet, hvor barnet lige afstemmer situationen.

Når den lille græder ulykkeligt er dit rolige og kærlige ansigt med til at sende signal til barnet om, at du har styr på situationen, og den lille kan være helt tryk og rolig. Mødes barnet af et bekymrende ansigtsudtryk fra mor/far, bekræftes barnet i at situationen er bekymrende, og gråden tiltager.

Mød barnet bekræftende med indfø-

lende tone. Sæt ord på barnet og på dig selv. Først sætter du ord på barnets initiativ: *"Så så du er ked af det"*, når du gør det, føler barnet føler sig set og forstået. Barnet får en oplevelse af, at det er ok at være ked af det. Bagefter sætter du ord på dig selv: *"Kom her lille skat, så trøster jeg dig"* Barnet lærer, at du tager ansvaret og beroliger og dit barn forbinder jeres samvær med trøst og tryghed.

Udover at tæt fysisk og psykisk kontakt er beroligende, er vuggebevægelser grundlæggende for god trivsel. For barnet er vuggebevægelser genkendelige fra tiden i mors mave og i alle kulturer vugges spædbørn. Nyere forskning har dokumenteret, at de vuggende bevægelser har betydning for hjernens udvikling. Din intuitive fornemmelse for, hvordan du dels trøster dit barn, og dels måden du snakker med dit barn på, bundet i dybereliggende biologiske og psykologiske mekanismer. Det er de grundlæggende principper, som marte meo metoden har fokus på. Kort sagt intuitive forælderevner, der bevidstgøres til gavn for et nærværende samspil.

I starten er det vigtigt, at den tætte kontakt primært er med de nærmeste og mest betydningsfulde omsorgspersoner, nemlig mor og far og evt. søskende. Barnet skal ikke gå arm i arm hos jeres gæster eller vækkes for at blive beundret.

Barnet har ikke en egen vilje, selvom det nogle gange kan føles, som om barnet

gør noget med vilje. Det kan det lille barn slet ikke. Selvom du ikke kan forstå barnets initiativ, er der altid en bagvedliggende god grund.

Uanset barnets alder så træk vejret dybt og **STOP** op, hvis du kan mærke, at du bliver frustreret eller irriteret. Det kunne handle om at barnet er:

- S** sult
- T** træt
- O** overladt til en ensomhedsfølelse
- P** presset og ikke forstår hvad der sker ©

Oftentimes er vi voksne for hurtige, bruger for mange ord og stiller for mange spørgsmål. Spørgsmålstoner kan give utryghedsfornemmelse. En god tommelfingerregel er, at der ikke skal anvendes spørgsmål til en, der ikke kan svare for sig.

Det er meget bedre at være konstaterende. Det giver tryghedsfølelse. Lad mig give et eksempel: Dit lille barn er meget ulykkeligt, og du har prøvet på bedste vis at trøste. I din bestræbelser og i bedste mening begynder du at stille spørgsmål eller at have spørgsmålstoner i din tale: *"Jamen dog lille skat, hvad er der dog galt?"* og *"Hvorfor græder du da?"* Du er spejlet for dit barn, og der ske, det, at du bekræfter, at der er noget galt, og spørgsmålstonerne signalerer din usikkerhed, så barnet får en fornemmelse af, at du heller ikke ved, hvad, der skal ske. Mød barnet med at italesætte nuet

og vær konstaterende. ”Når du græder” og ”Du er helt ulykkelig”

Når barnet får ord på egne initiativer, og nuet italesættes, føler barnet sig set og forstået. Du styrker barnets tryghedsfølelse og bekræfter, at barnet gerne må græde. Når du sætter ord på selv, er du med til at gøre dig forudsigelig for barnet, og styrker barnets oplevelse af, at du tager ansvaret.

Fortæl hvad du gør og tænker; ”Så lille Anna. Jeg skal nok trøste dig. Nu synger jeg for dig” og ”Jeg kan mærke, at du er træt”. Hele tiden med indfølelse afstemt barnet. Det er ikke altid, du finder ud af, hvorfor barnet er ked af det. Det vigtigste er, at barnet mærker dit nærvær og dine ord.

Det er ikke kun, når du skal trøste eller berolige dit barn, at du skal italesætte nuet. Dine ord og din italesættelse af nuet i glade stunder er med til at forstørre barnets glæde. Barnet bliver bekræftet og gør mere af det, du sætter ord på. Tænk bare på hvordan et smil smitter. Når du fortæller din baby, at hun kigger på dig, styrker du dette øjeblik, og barnet fastholder blikket i længere tid. Derudover styrkes også barnets sprog. ”Du kigger på mor” og ”Hvor er det dejligt du kigger på mor”

RASKVÆK KÆRLIGHED

Et lille barn kan ikke forkæles og et spædbarn slet ikke.

Barnet kan over- eller understimuleres. Ved at benytte huskeremsen *ro, ritualer og rare relationer* i kombination med marte meo principperne om, hvordan du sætter ord på barnets og egne initiativer, sikres det, at barnet mødes udviklingsstøttende.

Den lille har brug for masser af tæt fysisk hud til hud kontakt. At blive kærtegnet og få mulighed for at se på kærlige ansigter og få øjenkontakt afstemt efter, hvornår den lille er klar til denne kontakt, er livgivende.

Det allervigtigste er tæt ansigtsskontakt, som er oplagt at få ved puslebordet og derfor er det en rigtig god ide at undgå forstyrrende legetøj som eksempelvis en uro hen over puslebordet. Der vil senere komme mange andre muligheder for stimulering med legetøj, når barnet er klar til det.

Marte meo principperne

- Følge initiativ
- Positiv bekræfte dit barn
- Sætte ord på dit barns og egne initiativer
- Turtagning
- Positiv ledelse

At følge initiativ Initiativer er det dit barn gør, og inddeles i:

Handle initiativer det dit barn gør helt konkret, vender sit hoved, ser på dig, sparker og bevæger sig.

Følelses initiativer det er dit barns følelsesstilstand som vises via mimik, toneleje, kropssprog og det er det, dit barn fortæller med lyde, pludrer (på sigt sprog) og gråd.

Verbale initiativer/det barnet siger lyde, gråd, pludrer

Du følger barnets initiativer ved at; vente, se på dit barn, imitere, er i tæt fysisk og følelsesmæssig kontakt, spejle dit barn, gentage lyde, sætte ord på initiativerne.

Positiv bekræfte Gør du, ved at være opmærksom på dit barn, have tæt fysisk og følelsesmæssig kontakt, ved at imiterer det dit barn gør, og imitere det barnet siger. At imitere er af særlig stor betydning for barnets følelsesmæssige velbefindende. Imitation er gode følelser, der mærkes indeni. Det at dele barnets opmærksomhed og vise glade ansigter og give barnet mulighed for at få øjenkontakt er livgivende og nødvendig for at føle tryk og vitalitet.

Hvad vil det sige at sætte ord på barnet og dig selv?

Sæt ord på det du konkret kan se barnet gør.

- Vær konstaterende
- Italesæt nuet
- Gentag det barnet ”siger” (gentag lyden)
- Sæt ord på følelser og barnets tilstand
- Sæt ord på det som barnet er optaget af
- ”Du kigger” er at sætte ord på det, barnet gør
- ”Du kigger på mor” er ord på både det som barnet gør, og som barnet er optaget af

Sæt ord på dig selv er at sætte ord på det du gør, på det du tænker og på det der skal ske, når der er noget barnet skal som at sove, pusles, og spise. ”Du skal have en ren ble på” og ”Så tager jeg din sok af” Sæt ord på en handling ad gangen, så det lille barn kan følge med.

Turtagning Vent på barnet og byd så ind. Kort sagt du og barnet skiftes til at sige noget og være lyttende og vente. Brug barnets navn og inddrag hele familien i små samtaler, når dit barn er vågen og tilpas. Det er en oplagt måde og at gøre søskende opmærksomme på

hinanden. Du kan sidde med den lille og fortælle højt, hvad storebror/søster er i gang med. På den måde gøres søskende opmærksom på hinanden.

Positiv ledelse Indeholder alle principperne som at kunne se på barnet og være ansvarlig for en følelsesmæssige stemning at strukturere og hjælpe barnet med at falde til ro, at tilgodese barnets behov og give tryghed ved at fortælle om hvad der skal ske. I takt med barnets udvikling kommer dette princip tydeligere i spil for dig som forældre. At fortælle dit barn, hvad du vil have, og have fokus på det der lykkes. Derved minimeres antallet af konflikter. Principperne er med til at sikre dit barns tilknytning, tryghed, følelsesmæssige trivsel og udvikling, og de danner fundamentet for udvikling af sproget og for udvikling af sociale kompetencer.

Gråd Et nyfødt barn har et medfødt behov for social kontakt og har kompetencer til at indgå i samspillet med forældrene fra fødselsøjeblikket. Barnet har mange måder at sende signaler afsted på via sin mimik, smasken og måden at sprælle på og barnet kan søge øjenkontakt men også vende sig væk. Gråden er et særligt tydeligt signal, og du lærer efterhånden at kende forskel på om gråden eksempelvis handler om; tryghed, sult, træthed, kedsomhed, hygge eller en ren ble.

Fortvivl ikke. For det lille barn er det vigtigste oplevelsen af at blive taget sig af. Lad mig beskrive en situation. Jakob græder. Mor følger Jakob ved at sætte ord på hans initiativ.

”Du er lidt ked af det Jakob” Jakobs gråd stilner og han søger øjenkontakt med mor. Hun fortsætter *”Hej, der er du, du vil snakke lidt”* men Jakob vender sig bort og gråden tiltager igen. Mor følger igen hans nye initiativ ved at sætte ord på. *”Nårh, ikke snakke, du vil gerne putte lidt”* Mor putter ham ind til sig og siger; *”Det var bedre”*. Gråden stilner og Jakob bliver stille igen. Jakob bliver fulgt i sine initiativer. Det er ikke altid, du kan vide, hvad gråden handler om, og nogle gange afstemmer du barnet med det samme, og andre gange er den lille ulykkelig og græder sig til ro dine arme, uden du helt ved, hvad, der var på færde. Føler du at disse perioder med gråd er for langvarige og for hyppige så søg råd. Det er bedre at få afklaret om der er behov for rådgivning end at bliver mere og mere usikker i din forælderrolle.



Citat fra nybagt mor

”Jeg ville have ønske, at jeg kunne have fået en sådan folder. Jeg var bekymret for, om jeg gjorde det godt nok. Jeg havde heller ikke lyst til at spørge om råd for ikke at virke inkompetent. Alt det med bleer og cremer og om navlen ser fin nok ud, var ikke svært. Det var overvældende at vide, at min datters trivsel var afhængig af, om jeg kunne trøste hende på den rigtige måde. Og jeg var i tvivl om, om hun overhovedet måtte græde, om det så betød hun var utryg. Denne folder er så enkel og uden pegefingre og fokuserer, på det der er vigtigst, at jeg som mor bare skal være der for mit barn og tro på mig selv!”



Syddansk Marte Meo v. Gerda Nielsen

Min baggrund for at lave denne pjeces: Jeg har gennem 25 år mit arbejde som sygeplejerske i en lægepraksis fulgt børnefamilierne med råd og vejledning i tæt samarbejde med læger og sundhedsplejersker. Krav og forventninger til forælderrollen, både egne og samfundets, er hele tiden i forandring, og de har ændret sig markant. Jeg oplever en fortsat stigning i antal henvendelser til lægepraksis fra nybagte forældre med spørgsmål om søvn, trøst, amning, afføring osv og mere generelt om opdragelse i takt med barnets udvikling.

Som familierådgiver og marte meo terapeut oplever jeg, at stadig flere familier henvender sig med usikkerhed om og bekymring for, hvorvidt de er tilstrækkeligt gode forældre. Bekymringen drejer sig ofte omkring helt fundamentale sam-

værssituationer som gråd, trøst og det at få barnet til at falde til ro og sove. Tidligere tiders pejlemærker er gået i glemmebogen. Bedstemor er fortsat på arbejdsmarkedet og viden om hvordan det lille barn støttes og udvikler sig bedst, ændrer sig fra generation til generation. I starten af 1930'erne kom sundhedsplejen til og indførte barselsrådgivning og man kan stadig huske remsen om ro, renlighed og regelmæssighed. Jeg fornemmer, at der igen er brug for sikre pejlemærker. Jeg har omskrevet remsen til **RO RITUALER & RARE RELATIONER**, så den nu er tilpasset den nyeste viden omkring den nyfødtes kompetancer og behov, og hvordan anvendelsen af disse begreber kan danne grundlag for trivsel og sund udvikling.

Ro, ritualer og rare relationer ©

Jeg er certificeret marte meo terapeut og autoriseret sygeplejerske. Jeg har lavet familiearbejde og rådgivning siden 2003.

Jeg har 25 års erfaring som sygeplejerske og terapeut i en lægepraksis, hvor jeg har mødt familier og patienter i mange forskellige livssituationer hvor jeg har ydet rådgivning, vejledning og samtalerterapi.

Kontakt mig gerne til en uforpligtende snak og nærmere info.

På tlf. 2684-3714

eller send en mail

syddanskmartemeo@gmail.com

www.syddansk-martemeo.dk