

Guide

Sådan instruerer du forældre i at lejre og håndtere et spædbarn

Fortalt til journalist Julie Minnet Høgholm
Foto Agata Lenczewska-Madsen

1 Læg barnet på siden

Barnet kan bedre finde ro og skærme sig for sanseindtryk, når det ligger i sideleje i fosterstilling. Barnet skal være vågent og/eller overvåget i stillingen.

- Hjælp forældrene med blidt at lade barnet bøje over hofte og knæ, så ryggen runder.
- Hvis barnet ligger i vuggen, kan nakken være støttet mod siden af vuggen. Når barnets baghoved, ryg og nakke er støttet, kan barnet bedre finde stabilitet. Hagen guides blidt i retning af brystet.
- Lad barnet gribe om en af forældrenes fingre. Nu kan forælderen samle armene foran barnets krop og føre barnets hænder op til dets ansigt.
- Få barnet til at sutte på sin sut, så ganen stimuleres.

2 Lad barnet sove på ryggen

Når barnet sover og ikke er overvåget, skal det ligge på ryggen jf. Sundhedsstyrelsens anbefaling.

- Du kan anbefale forældre til nyfødte, at barnet ligger på ryggen i vuggens fodende, så bækkenet støtter op mod vuggens væg.
- Giv forældrene en pude, en dyne eller et tæppe, som de kan lægge under barnets fritliggende skulder og ned langs kroppen, så barnet bedre kan samle sig om sin midte.

3 Hjælp barnet af med afføringen

Spænder barnets krop for meget op i yderstillinger, kan det være svært for barnet at komme af med afføring.

- Lad barnet gribe om forælders pegefingre.
- Forælderen kan dernæst placere sin tommel i barnets knæhuser, så hofte og knæ bøjes, mens numsen løftes lidt op, og næsen peger opad. Så er ryggen rundet og nakken støttet. Her kan barnet bedre komme over i det parasym-patiske nervesystem, og i denne stilling kan lukkemusklen slappe af.

4 Bær barnet i fosterstilling

Når forældrene skal løfte og håndtere barnet, kan de berolige barnet ved at samle det i en fosterstilling.

- Lad barnets ben bøje over knæ og hofte og få samlet armene foran kroppen.
- Barnet kan dernæst lægges i forælders armkrog ved, at forælderen løfter barnets baghoved og lader barnet hvile på biceps. Du kan samtidig anbefale forældrene at holde øje med, at hovedet ikke bevæger sig bagover, sådan som det sommetider har tendens til, når forældre løfter og bærer deres barn.
- Forælderen kan også tage fat i knæhaserne og om fodsålerne for at skabe tryk.
- Herfra kan barnet lægges ned på siden i en naturlig glidende bevægelse.

5 Tril barnet i vaske- og puslesituationer

Skal barnet vaskes eller pusles, kan man trille barnet undervejs i aktiviteten i stedet for at løfte det. Så får barnet rotation omkring hele rygsøjlen, hvilket giver ro. Læg i din vejledning vægt på, at det skal foregå i en langsom rytme og med rolige hænder.

- Når barnet skal vaskes under armene, kan man lægge barnet fra sig på siden. Lad barnet gribe om forælders finger, så den ene arm kan føres roligt op til barnets ansigt. Nu kan barnet vaskes og tørres, uden at det trækker armen til sig.
- I puslesituationen, når barnet ligger på siden, kan forældrene rotere eller rokke barnet hen over bækkenet, frem og tilbage i en rolig rytme, for at dæmpe tonus. Er barnet født for tidligt, kan forældrene bruge underlaget – f.eks. en stofble – til at trille barnet blidt fra side til side. Efterhånden som barnet får mere kontrol over hovedet, kan du anbefale, at de sætter bevægelsen i gang ved udelukkende at rotere benene.