Din nyfødte babys behov.

**Tillykke! Du har en ny baby. Hvad nu?**

Din nyfødtes primære udviklingsmæssige opgaver er at lære at spise, sove om natten, håndtere masser af stimulation, udvikle tillid og vænne sig til at være i kroppen.

Din opgave er at lære alt, du kan om din baby, lære at give ham mad, trøste ham, slappe af og nyde øjeblikket, så du ikke hænger dig i de små ting, og det er næsten alt sammen små ting. Din opgave er også at få noget søvn selv og udvikle tilliden til, at du er den perfekte forælder for din baby.

Det er godt at bære din baby meget. Han vil græde mindre, og du vil være mere tunet ind på hans behov. Babyer er designet til at blive holdt. Det er også bedst at amme ham. Han vil blive sundere, så tag imod alle de råd, der er nødvendige, for at få amningen til at fungere. Am din baby når han ønsker det, ikke ifølge en plan, og lige så snart han kan håndtere det, kan du amme ham om natten, mens du ligger ned, så du kan døse hen, mens han ammes. Du vil ikke være så udmattet næste dag af de natlige måltider. Det er vigtigt, at du prioriterer at få nok søvn selv, og at du sover, når som helst det er muligt.

Planlæg at babyen er sammen med mor eller far så meget som muligt i det første år. Et spædbarn har brug for at være sammen med en voksen, der er vild med ham, hvilket er for meget at forvente af en lønnet barnepige. Underprioritér alt andet end at spise, sove og give kærlighed til dig selv og resten af din familie. Dette gælder ikke kun for mødre. Det er forbavsende, hvor mange fædre der findes, der går ud fra, at deres liv kan fortsætte, som det plejer, når der er en ny baby i hjemmet.

Hvis du er hjemme og passer babyen, sørg da for at du ikke lader dig selv blive isoleret. Kom i det mindste ud af huset hver dag og gå en tur. Eller kom sammen med andre mødre eller fædre og tal om babyer.

**Bryst eller flaske?**

Forskning viser klart, at babyer, der får bryst, er sundere. Det er, fordi hjerneudviklingen, immunforsvaret og alle aspekter af babyens fysiologi er designet til at trives, når babyen får sin naturlige føde. Modermælkserstatning, uanset hvor god den er designet, kan aldrig helt matche, hvad den menneskelige krop skaber. Men fordelene er ikke kun fysiske, og den ammende mor oplever hormonelle forandringer, der påvirker, hvordan hun opfatter og relaterer sig til sin baby. Mange eksperter føler, at moren, der ammer, knytter sig stærkere til sin baby, hvilket med tiden resulterer i et bedre forhold.

Gå dog ikke i panik, hvis du af en eller anden grund ikke kan amme, for babyer, der ikke får brystmælk, kan selvfølgelig stadigvæk blive emotionelt og fysisk sunde. Den vigtigste faktor er, at forælderen reagerer på spædbarnets behov, og modermælkserstatninger er i de sidste årtier blevet meget bedre og er kommet nærmere på brystmælk, end det var tilfældet tidligere. Men hvis du kan klare det, er brystmælk bedre, så hvordan ammer du din baby med succes?

Det er vigtigt, at du planlægger, at du vil amme. Du siger ikke: ”Hvis det virker,” men ”jeg vil gøre det,” og du vil næsten med sikkerhed gøre det. Der har været mange perioder ned gennem tiderne, hvor modermælkserstatninger ikke var tilgængelige, som for eksempel i London under Anden Verdenskrig. Forskning viser, at hver mor, der fødte på denne tid, var i stand til at amme sin baby med succes – fordi der ikke var noget alternativ.

Kend også din teknik. Den mest almindelige måde at holde din baby på er at lægge hans hoved i din albue, så I er mave til mave, og derefter føre ham til dit bryst. Det betyder, at han må være i din brysthøjde, altså på en pude, ikke i dit skød. Mange ammende mødre siger, at en god ammepude af den slags, der har en cirkulær runding til din mave, er betydelig bedre end en almindelig pude, så det er en god ide at få fat i en sådan.

En god grundlæggende teknik kan i høj grad gøre tingene nemmere og formindske ømme brystvorter. Vær sikker på, at din baby åbner sin mund fuldt ud, så han ikke kun får brystvorten ind, men også det meste af det omliggende område. Vær også sikker på, at din baby er i din brysthøjde, så du ikke bliver nødt til at bøje dig fremover. Du kan bedre slappe af og får ikke ondt i ryggen og nakken. Rotér babyens position fra måltid til måltid. Dette dræner brysterne bedre og beskytter brystvorterne mod ømhed. Du kan også prøve at amme, mens du ligger ned ved at sørge for, at du stabler dig selv op med puder og om nødvendigt lægger et foldet tæppe under babyen, så ingen af jer anspændes. Vær sikker på, at du drikker MASSER af vand og skift din BH dagligt, så mælk, der er sivet ud (selv i bittesmå mængder) ikke forårsager en brystbetændelse.

Sørg for at din partner forstår dine grunde til at vælge at amme. Med deres kones opmuntring, synes de fleste mænd, at amning er en mirakuløs handling, i særlig grad når de forstår, hvor vigtigt den er for deres baby. Din partners støtte er vigtig for din succes. Mind også dig selv om alle fordelene for dig. Du behøver ikke at stå op midt om natten for at gøre en flaske klar. Du behøver ikke at sterilisere flasker, du har ingen udgifter til modermælkserstatninger, og der er en formindsket mulighed for brystkræft senere, ligesom der er en forsinkelse af, hvor hurtigt din menstruation vender tilbage.

Modsæt dig impulsen til at supplere med modermælkserstatning. Hvis du ønsker, din baby skal have en flaske, kan du pumpe din mælk ud og få din partner til at give den til ham, når først amningen er vel etableret. Vent ikke for længe, for da kan det være, at din baby ikke vil have flasken. Husk også, at svaret på for lidt mælk altid er at amme mere og/eller pumpe mere. At supplere med modermælkserstatning – i et forsøg på at sikre dig at din baby for nok – formindsker ALTID dit forråd af mælk. Hvis din baby har brug for mere mad, am ham oftere!

Slap af, nyd det og hav ikke travlt med at vænne ham fra. Det er godt at amme ham i mindst et år, men når han er seks måneder, kan du supplere med fast føde. Husk dog på at det, når du reducerer amningen, vil formindske din mængde af mælk.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: Newborn and Infants.

Uddrag af artiklerne: Parenting Your Newborn – Breast or bottle?