Fredelig opdragelse af din baby

Babyer- 4 til 14 måneder

Din baby vokser. Hvordan blev din skønne nyfødte til et sådant bundt af energi og sjov? Og dig selv, hvordan blev du en så tillidsfuld forælder, der – i det mindste det meste af tiden – ved, hvordan du skal trøste din baby, give ham mad og forbinde dig med ham?

Din begejstring over din baby betyder, at han ønsker at behage dig og gøre dig glad, hvilket betyder et lykkeligt barn, der samarbejder med dig, selv når han er på vej ind i sit andet år. Og den nære forbindelse, du har skabt til din baby, lægger grundlaget for et godt forælder-barn forhold i resten af hans liv.

Her er nogle ting, det er godt at holde sig i sinde.

Din baby udvikler sin personlighed og begynder at udforske. Husk på, at hvis du siger Nej hele tiden, vil NEJ miste sin kraft. Babysikr i stedet for dit hus og omdirigér ham.

Am ham så længe du kan, i det mindste i et år. Sundhedsvirkningerne er større, jo længere babyen ammes, og det formindsker moderens risiko for kræft senere i livet.

Minimér madning med ske. Jo mindre tid du bruger på at made dit barn med en ske, jo bedre er det. Du ønsker at undgå at være i en position, hvor du skubber en ske ind i dit barns mund, og alle kontrol og magt anliggenderne der opstår som et resultat af heraf. Hvordan gør du dette? Lad være med at starte med fast føde, før han er seks måneder. I denne alder elsker de fleste babyer at gribe fat i meget blød mad, som kogte ærter, gulerødder og stykker af sød kartoffel. I begyndelsen har du måske brug for at made din baby skefulde af grød, men lige så snart han begynder at gribe fat i skeen, er det bedre at lade ham spise selv. Det er griset, men ikke så griset som en spiseforstyrrelse ved femtenårsalderen.

Hvis du arbejder, vær sikker på at du forbliver forbundet til din baby. Babyer trives ikke, med mindre de føler sig forbundet til mor og far. Så vær der for din baby når han er vågen, så meget som muligt. Gør dine arbejdstimer så korte som muligt, og sig nej til andre ting, der konkurrerer om din tid.

Hvis du er hjemme med din baby, vær sikker på at du ikke bliver isoleret. Din baby har brug for dig, men det betyder ikke, at han ikke vil nyde at komme ud og samvirke med verden. Så vær en del af en legegruppe, tag babyen med dig, når du møder en gammel ven til frokost. Og vær sikker på at du får nogen tid til dig selv.

Vær nærværende med din baby og reagér på behovene han udtrykker. Forskere i børneudvikling er enige i, at den vigtigste faktor i din opdragelse er, hvor reagerende du er overfor din baby, hvilket betyder, at du er sensitiv overfor hans behov. Når han græder, prøver du at berolige ham. Når han ønsker at blive båret, bærer du ham. Når han ønsker at lege på gulvet, sætter du ham ned. Babyer, der opdrages på denne måde, er mere tilbøjelige til at være trygt tilknyttet, og de har mere robuste hjerner end hjernerne hos babyer, der opdrages på en mindre reagerende måde. Selvfølgelig kan din baby ikke have alt, han ønsker. Men det forstår han ikke, så det er dit mål, så meget som muligt, at reagere på, hvad din baby udtrykker.

Nyd din baby. Nyd din partner. Nyd dig selv. Dit barn vil være i skole, før du ved af det, og alt, du har tilbage af denne værdifulde tid, er erindringerne, du opbygger lige nu. Det eneste vi virkelig har er Nu. Tag dig af dig selv, så du kan nyde denne tid med din baby.

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)

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

Sektion: Babies.

Uddrag af artikel: Peaceful Parenting Your Baby: Your Game Plan