**Måder du kan holde din baby**

**eller et-to årige glad på under bleskift.**

De fleste små børn går gennem stadier, hvor de modsætter sig bleskift. Et barn på elleve måneder, for eksempel, er gammel nok til at ønske at have mere kontrol over hans krop og hans tid. Han ønsker ikke, at en voksen tager ham op og tager hans tøj af, når han har travlt med noget.

Så med mindre du har et sjældent barn, der føler sig utilpas i våde bleer, har han intet ønske om et bleskift. Hvordan kan du få ham til at samarbejde med dig i denne nødvendige-men-ofte-ikke-sjove-for-nogen-af-jer opgave?

Her er en liste med ideer, du kan prøve, hvoraf de fleste vil virke nogle gange, eller i en tid. Du kan måske finde nogle gode kombinationer, der virker for dig.

**1. Sæt tempoet ned.**

Hvis du ser på dette som en mulighed for at forbinde dig med og nyde dit barn, er det mere sandsynligt, at han vil nyde denne forbindelse og derfor samarbejde med bleskiftet. Hvis du skynder dig gennem bleskiftet, som om det er noget ubehageligt, vil han reagere, som om han holdes nede og underkastes noget ubehageligt, noget et bleskift virkelig er, når du skynder dig.

**2. Forbind dig med ham.**

Børn er altid mere tilbøjelige til at samarbejde med os, hvis vi forbinder os først. Tag et dybt åndedrag. Kom ned på dit barns plan og forbind dig med ham. Kommentér på hvad han laver. Sig derefter at hans ble er våd. Spørg ham om han har lagt mærke til det. Dette giver ham en mulighed for at tune sig ind på hans krop. Han føler også, at du, da du har forbundet dig med ham, er på hans side. Du skubber ikke rundt med ham, hvilket selvfølgelig vil få ham til at føle sig modvillig.

**3. Giv ham respekt.**

Magda Gerber, grundlæggeren af RIE, lærte, at selvom babyer ikke kan forstå vores ord, føler de forskellen, når de behandles med respekt. Så lige fra de er spædbørn, i stedet for blot at tage dem op, bevæg dig langsomt og forklar, hvad der sker. Modtagende sprog er omkring et år forud for udtrykt sprog, så dit barn forstår meget mere, end du tror. Og selv små babyer forstår tonen i din stemme. Hvis du gør dette lige fra dit barn fødes, vil han have bedre associationer vedrørende bleskift og ikke opbygge en sådan modstand mod det.

**4. Giv ham en vis kontrol og et vist valg.**

Spørg altid: *"Er du parat til at få din ble skiftet?"*  Hvis han siger nej, sig: *"Din ble er våd. Ønsker du at få den skiftet nu eller om tre minutter? 3 minutter? Ok, lad os give hånd på det!"*

**5. Få ham til at grine.**

Latter reducerer stresshormoner og forøger forbindelseshormoner. Så at få dit barn til at le i ti minutter er altid en god strategi, når du ved, at du har brug for samarbejde. Før du begynder på bleskiftet, kan du tumlelege med ham på en måde, der får ham til virkelig at le. Løb efter ham rundt i huset, vær fuldstændig fjollet. Efter ti minutter, gør bleskiftet til en del af det sjove.

**6. Hjælp ham med overgangen**

...ved at tage en genstand, han leger med, og tage den med dig. For eksempel:  *"Lad os køre lastbilen hen til puslebordet!"*

**7. Få ham ikke til at flytte sig.**

Når som helst du kan, brug en flytbar skiftepude og skift ham, hvor han leger, så der er mindre afbrydelse i, hvad han arbejder med.

**8. Afbryd ikke hans leg.**

Leg er din babys arbejde, og han ønsker naturligvis ikke at blive afbrudt. Hvorfor ikke blot skifte hans ble, mens han står op, hvis den kun er våd? Dette vil minimere de tidspunkter, hvor det er nødvendigt at bede ham om at lægge sig ned, så det er mere sandsynligt, at han vil samarbejde, når det er absolut nødvendigt for snavsede bleer. Da han måske ikke er fuldt ud stabil endnu, kan du tage et stykke legetøj, lægge det på sofaen og få ham til at stå op imod sofaen.

**9. Bed om hans hjælp.**

Team op med dit barn om at få jobbet gjort. Måske han gerne selv vil tage sin ble af. Børn elsker at mestre nye færdigheder. Fortæl ham hvad du gør på hvert trin og involvér ham, for eksempel: *"Jeg skal til at tørre dig nu – vil du gerne holde servietterne?"*

Bed ham om at lægge sine fødder fladt og løfte enden op, så du kan glide bleen under ham. Hvis han ikke ønsker at gøre dette, kan du sige:*"Ok, jeg vil løfte din ende op nu og lægge bleen under dig."*

**10. Gør det til noget han kan se frem til.**

Når du absolut har brug for at bede ham om at ligge ned for et bleskift, for eksempel når der er en beskidt ble, kan du have en kurv med legesager parat, som han kun har adgang til, mens du skifter hans ble.

**11. Depersonalisér tingene.**

Hvis det føles som en magtkamp, depersonalisér tingene ved at sætte et æggeur til tre minutter. Sig til ham: *"Når uret ringer, er der gået tre minutter, og det er tiden til at få din ble skiftet?"*

Når uret ringer, sig: *"Hør, uret ringer, der er gået tre minutter – det er tid til at få skiftet ble!"*Hjælp ham derefter med at foretage overgangen ved at bruge en af de andre ideer på denne liste.

**12. Kom med levende underholdning.**

Hvis han klynker, prøv at synge for ham meget blødt. Han vil almindeligvis holde op med at klynke og lytte til dig. Syng, dans, kys hans mave, lav fjollede ansigter og lyde. Og et eller andet sted midt i alt dette, få bleen skiftet så stilfærdigt som muligt.

**13. Lad ham dekorere.**

Hav en stak med klistermærker liggende ved puslebordet. For hver bleskift, lad ham vælge en, som han har lov til at sætte på væggen ved siden af bordet.

Vigtigst af alt? Gør ikke bleskift til en kamp. Ingen lille person bør regelmæssigt holdes nede, mens deres tøj trækkes af dem. Dette er ikke et godt grundlag for at lære samtykke, når de bliver ældre. Og virkelig, magtkampe om nogen andens krop er ikke magtkampe, du kan vinde. Ingen tilgang vil altid virke, så du bliver nødt til at mikse og matche og være villig til at prøve forskellige ting. Men bevar følelsen af humor og husk på, at dette er en forbigående fase.

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: 19 Ways To Keep Your Baby or Toddler Happy During Diaper Changes.