**9 måneder gammel med separationsængstelse**

**har brug for at blive holdt konstant.**

Spørgsmål:

Jeg er en hjemmegående mor til en ni måneder gammel dreng, der hedder Karsten. Dette barn har været en udfordring, ligefra da han var i maven, men mit nuværende problem er hans seperationsængstelse.

Karsten har aldrig været en baby, der har tilladt mig at sætte ham ned, uden at han græder. I de første seks måneder ville han ikke tage en lur, med mindre han var i hans gynge eller i mine arme. I samme øjeblik jeg lagde ham ned, ville han vågne og begynde at græde. Han vil nu, omsider, tage en lang lur selv, men han vågner stadigvæk op med et surt udtryk i ansigtet, fordi jeg ikke er der, når han vågner.

Middagslurtidspunktet er det eneste tidspunkt, jeg har for mig selv. Resten af dagen må han være sammen med mig, ellers begynder han at skrige. Det er ikke sådan, at han blot klynker eller græder, han går lige over i skrigeri, når jeg sætter ham ned. Jeg prøver at sætte ham i hans seng, mens jeg sætter vasketøjet over, støvsuger eller endog går på toilettet, men i samme øjeblik, jeg sætter ham ned, begynder han at skrige. Han skriger i al den tid, jeg er væk, uden at give op overhovedet, hvad enten det er 30 sekunder eller 20 minutter. Jeg lægger masser af legesager hos ham, og prøver endog at få ham distraheret før jeg går væk, men han ignorerer det hele. Han ønsker kun mor.

Når dette er sagt, har han det fint, så længe der er nogen anden hos ham. Hvis min mand eller jeg forlader værelset, vil han klynke i nogle få sekunder, endog kravle hen imod babylågen, men han bliver nemt distraheret og vil have det fint, til en af os kommer tilbage. Jeg tror ikke, hans ængstelse er usund, for han vil tillade, at nogen anden er der for at passe ham.

Jeg ved ikke, hvordan jeg skal håndtere situationen. Jeg vil gerne bringe ham med mig, når jeg sætter vasketøj over, men det er umuligt at bære en baby og en kurv fuld af vasketøj op og ned af trappetrinnene. Vil han simpelthen blive vant til at være væk fra mig, jo mere jeg gør det, eller vil det blot gøre situationen værre?

Svar:  
Du har, hvad vi kalder for en high-need baby, som du har bemærket det. Jeg har ikke en magisk recept, der øjeblikkeligt vil forandre Karsten, men jeg kan berolige dig med, at hans adfærd er vel indenfor rækkevidden af det normale. Alle babyer har brug for, at vi næsten holder dem konstant i de første tre måneder af deres liv, som nogle eksperter kalder for det fjerde trimester. For nogle babyer varer behovet for at blive holdt et helt år. Mange ni måneder gamle skriger, når du sætter dem i autostolen eller klapvognen, men er fuldstændig tilfredse i en slynge eller rygsæk. Du bør også vide, at 9-12 måneder er den værste fase med hensyn til seperationsængstelse for mange babyer.

Karsten er afhængig af dig for at føle sig tryg. Han har brug for at være i dine arme for at føle sig tryg i verden. Dette behov er mere presserende end noget, vi kan forestille os, og han tror virkelig, at han skal til at dø, når du sætter ham ned. Men han har gjort fremgang med hensyn til at integrere følelsen af tryghed, du lærer ham. Hvis du forlader rummet, kan han acceptere trøst og beroligelse fra en anden. Og han er i stand til at tage en lang lur uden at blive holdt. Han vil omsider ikke skrige, hver gang du sætter ham ned. Han bliver måske stadigvæk en smule nervøs, men han vil lære at berolige sig selv. Han vil have tillid til, at du kommer tilbage, og han vil have en smule mere tillid til, at verden er et godt sted, hvor han er tryg.

Hvordan kan du fremskynde denne proces? Hjælp ham med at udvikle en følelse af tillid til verden, og hjælp ham med at lære at berolige sig selv. Hvordan gør du dette? Bare fortsæt med at gøre hvad du gør nu. Hold ham, bær ham, berolig ham. Minimér de antal gange du må sætte ham ned og forlade ham. Minimér de antal gange han føler sig utryg, og mængden af stimulation omkring ham. Berolig ham når han føler sig oprørt. Hvis han har brug for at græde, er det fint, men sørg altid for, at han græder i dine arme, i stedet for at lade ham være alene når han græder. Fortæl ham, at det er okay at græde og fortælle dig alt, der bekymrer ham. Men vigtigst af alt, find en komfortabel slynge eller rygsæk og bær ham på din krop konstant. Hvis du beslutter dig til, at dette vil virke, vil du opdage, at det ikke er så svært at støvsuge, lave aftensmad og gøre rent på badeværelset med en baby på ryggen. Kvinder i hele verden har båret deres baby på ryggen, mens de arbejdede.

Nogle mødre føler sig måske en smule overvældet over, at de aldrig er i stand til at sætte deres baby ned. Hvis dette gælder for dig, kan du aftale med din mand, når han er der, at han vil bære Karsten. At vide at du kan regne med en vis tid hver dag uden at skulle bære ham, vil gøre det nemmere for dig at have ham på ryggen resten af tiden. Det er også vigtigt, med en high-need baby, at sikre, at du får en smule tid til dig selv hver dag, hvor du kan gå en tur, motionere en smule og forny dig åndeligt og emotionelt.

Det synes måske svært at fatte lige nu, men Karsten vil omsider vokse ind i at blive sin egen separate person, der føler sig tryg i sig selv. Din vilje til at tilfredsstille hans behov nu vil hjælpe ham med at nå denne milepæl hurtigere. Når det er særlig svært, mind da dig selv om, at denne fase ikke vil vare for evigt, og at du er heldig, at du har en baby, der elsker dig så højt. Du vil se tilbage på denne tid med glæde, når han er 16 og har for travlt til at tale med dig. Nyd ham og nyd privilegiet det er være hjemme hos dit lille barn.

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: Babies.

Uddrag af artiklen: 9 month old with separation anxiety needs to be held constantly.