**Forbered dit barn på adskillelsen,**

**mens du føder den nye baby.**

Hvis du er gravid, og du allerede har et (eller flere) børn, er dine fødselsplaner mere komplicerede, og mange kvinder bekymrer sig om at forlade deres ældre barn, mens de føder deres nye baby.

Det er selvfølgelig muligt for barnet at blive hos den anden forælder, i stedet for at være hos en ven eller et andet familiemedlem. Men vi ved også, at fødslen går hurtigere, når en kvinde har støtten fra en, hun elsker, så for det meste af tiden forbliver kvindens partner hos hende under veerne, og det ældre barn overlades til en andens omsorg.

Hvordan kan du forberede din ældre baby, tumling eller dit ældre førskolebarn på denne adskillelse fra mor, og måske endog fra hjemmet?

**1. Styrk og forsød dit forhold nu.**

Dit lille barn har måske en svær tid under din adskillelse fra ham, men et nært forhold til dig vil give ham et stærkt grundlag, der får ham til hurtigt at kommer sig over adskillelsen.

**2. Udvælg nu personen, der vil tage sig af dit lille barn, mens du føder babyen, og begynd at arbejde med vedkommende, så hun kan forberede dit barn.**

Overlad dit barn til denne person så ofte, som det er muligt, i kortere og længere tidsperioder. Efter måneder med dette, kan du prøve at arrangere, at dit barn sover til middag der, så han bliver bekvem med at falde i søvn hos hende. Hvis han klarer det godt med at sove til middag der, kan du prøve at lade ham sove der en nat – men forcér det ikke, og hvis han ikke er parat, er det ikke værd det potentielle traume. Hvis fødslen kræver, at han sover der om natten, er det uundgåeligt, men denne ene nat bør være den eneste nat, med mindre barnet er fuldstændig bekvem med personen.

**3. Prøv ikke at få dit barn til at være vant til adskillelser ved at efterlade ham hos andre mennesker ofte.**

Dette vil blot traumatisere ham og gøre ham klyngende. Målet er ikke at hjælpe ham med at blive vant til adskillelser og være sammen med tilfældige folk, fordi det ikke er på den måde tilknytning virker. Målet er at hjælpe ham med at opbygge et forhold til den valgte person, så denne person kan berolige ham under dit fravær. Det eneste, der kan hjælpe ham med at klare dit fravær, er nærværet af en person, han har tillid til.

**4. Dit mål er at hjælpe din udvalgte person med at lære at berolige dit barn.**

Det er ok, hvis dit barn græder. Det, der betyder noget er, at han har nogen, der kan trøste ham, mens han græder, som ikke blot vil overlade ham til at græde sig selv i søvn. Børn kan gå igennem hvad som helst, hvis de har nogen, der kan give dem kærlighed og empati.

**5. Start med at forberede dit lille barn ved at tale om situationen.**

Start med at forberede dit lille barn ved at tale med ham om, hvordan du må tage til hospitalet for at føde babyen, og at han vil være hos (naboen? bedstemor?) men at du vil komme og hente ham og snart tage ham hjem. Du bør understrege, at du ALTID kommer tilbage og henter ham. Du kan lave et lille mantra: *“Og så kommer mor og henter dig, fordi mor kommer ALTID tilbage!”*

**6. Lav en bog for dit barn.**

Da adskillelsen fra dig, når babyen fødes kan sætte tonen for babyens ankomst, ønsker du måske at lave en bog, der fokuserer kun på graviditeten og adskillelsen. Dit barn har måske ikke mange ord endnu, men han forstår sandsynligvis en masse. At læse en bog som denne, som du har lavet til ham, vil hjælpe ham med at forstå langt mere.

**7. Hjælp dit lille barn med at udvikle en følelse af at blive beroliget af et tøjdyr.**

Ingen genstand vil nogensinde kunne erstatte en person, men børn kan finde trøst i en bekendt genstand, de associerer med tryghed og med forældrene. Lad personen, der vil tage dig af dit barn, når du føder, bruge denne genstand til at thjælpe ham, når han savner dig.

**8. Vær positiv og hav tillid til dit barn.**

Dit lille barn kan klare denne udfordring, og din kærlighed og opmærksomhed før og efter vil gøre hele forskellen.

**Hvis du planlægger, at dit barn overværer fødslen.**

Mange forældre, der har haft en nem fødsel første gang, er begejstrede over ideen om at inkludere deres ældre barn i fødslens magiske øjeblik. Men da en fødsel er uforudsigelig, er dette kun ønskværdigt, hvis du har arrangeret, at et andet familiemedlem – et dit barn føler sig tæt på – kan være hos dig under fødslen, som kan tage dit barn væk, hvis fødslen bliver kompliceret, eller han kommer til at kede sig.

Hvis du beslutter dit til at gøre dette, vær da sikker på at du forbereder dit barn.

* Læs masser af bøger om fødsler.
* Lad ham hjælpe dig med at skubbe et stort møbel tværs gennem værelset. Fortæl ham, at høje lyde og sved hjælper dig med at arbejde hårdere, og at fødslen er endnu mere arbejde.
* Forklar detaljeret, hvad der vil ske. Det er vigtigt, at dit barn ved, hvad han kan forvente sig. Fortæl ham at navlestrengen bløder, når den skæres over, men at det ikke gør ondt på babyen.

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: Toddlers.

Uddrag af artiklen: Preparing Your Child for the Separation While You Birth the New Baby.