

Kan du gi babyen din for mye nærhet?



Har du fått beskjed av venner eller familie at du skjemmer bort babyen din ved å bysse, bære og kose for mye? Eller at det vil gjøre babyen din totalt avhengig av deg? Slike kommentarer kan være både sårende og frustrerende for nybakte foreldre proppet med hormoner. Nå har en nok en studie bekreftet at kroppskontakten faktisk er kjempenyttig for babyen din.

Mye kroppskontakt, spesielt den første tiden etter fødsel, er utrolig viktig for den lille og har stor innvirkning på videre utvikling. Flere studier har bekreftet at tidlig hud-mot-hud kontakt gir bedre nevrologisk utvikling, høyere IQ og mindre aggresjon. Mye hud-mot-hud kontakt ser også ut til å øke sjansen for suksessfull amming ([1](#)) og kan også virke smertelindrende for babyen ved medisinske prosedyrer ([2](#))



En ny studie (3) har sett på effekten og viktigheten av hud-mot-hud kontakt mellom baby og foreldre hos 125 premature og spedbarn født til termin på et sykehus i Ohio. Premature babyer hadde mindre respons til kroppskontakt enn babyer født til termin. Premature babyer som hadde vært utsatt for flere smertefulle medisinske prosedyrer responderte mindre på fysisk kontakt. Premature babyer som hadde blitt utsatt for "positiv fysisk kontakt" hadde større respons og forskerne konkluderte med at slik positiv kontakt hadde stor og varig effekt på babyene.

Forskerne så på effekten av bevisst positiv fysisk kontakt. De definerte dette med at den fysiske berøring skulle være fra foreldre eller helsepersonell med et bevisst formål om å gi kos og trøst til babyen. Dette inkluderte også direkte hud-mot-hud kontakt. Nødvendig kontakt i forbindelse med bleieskift, mating eller andre medisinske prosedyrer var ikke inkludert. Slik bevisst positiv berøring er helt essensielt for utviklen av hjernen til spedbarn, både med tanke på sosial og motorisk utvikling. (4)

Fysisk berøring, spesielt hud-mot-hud kontakt er en av de viktigste tingene foreldre kan gjøre for sine barn



Tips til hvordan du kan få mer kroppskontakt med babyen din

Bruke bæresjal eller bæresele.

Det kan være utrolig praktisk å [bruke et bæresjal eller en god bæresele](#) for å få masse nærhet med babyen din uten at du er fanget på sofaen.

Samsove

For mange gir samsoving mer og bedre søvn og det kan være verdt å prøve for å se om det fungerer for dere. Samsoving er helt trygt, dersom du [følger retningslinjene](#).

Amming

Amming gjør det ofte lettere å gi mer kroppskontakt, siden babyen må være tett inntil under måltidene. Dersom du gir flaske kan du gjerne ta av deg t-skjorten når du er hjemme og la babyen ligge hud-mot-hud.

Babymassasje

Babymassasje er utrolig koselig og kan være med å gi en spesiell kontakt mellom deg og babyen din. Noen opplever også at dette er med på å gi babyen bedre søvn. Det finnes flere supre bøker som f.eks. [denne boken av kiropraktor Kristin Lien Selvaag](#) som finnes i flere bokhandler og på biblioteket.

TIPS: bruk helst en ren olje til å massere babyen. Kokosnøttolje eller olivenolje er perfekt.

Bade sammen

Ikke alle babyer er like glade i å bade alene. Spesielt i starten, kan et stort badekar være litt overveldende for en liten som har bodd trangt i magen i mange måneder. Å bade sammen kan da være en god løsning og gir også muligheten for mye kroppskontakt. Det er også svært sjeldent at babyer bæsjer i vannet, så du trenger ikke bekymre deg for mye for det.



Kan det bli for mye?

Nei, du har ingen grunn til å bekymre deg for at du bærer eller koser "for mye" med babyen din. Du kan trygt ignorere alle som hinner om dette! Det betyr ikke at du aldri kan legge fra deg babyen din eller at du skal utslette deg selv helt etter at du har fått en baby. Men alle monner drar og det er ihvertfall ikke tvil om at det er positivt for babyen din med mye kos og nærhet.

Så vi kan nok trygt konkludere med at du ihvertfall ikke trenger å bekymre deg for å skjemme bort babyen din med masse nærhet. Det er utelukkende positivt for babyen din sin utvikling og har ingen negative konsekvenser.

