

## **Föräldragruppsträff 4 (151020)**

### **Barns utveckling 4-6 månader**

Barnet erövrar nya färdigheter varje vecka. Det är mer ”öppet” och socialt. Utvecklingen följer en viss ordning men med stora individuella skillnader – inte jämföra barn – gör vi det?

### **Grovmotorik**

I första delen av perioden samordning av arm, ögon och huvudrörelser.

Mot slutet vänder barnet runt, först fr. mage till rygg, haskryper och hjälper till att dra sig upp i sittande ställning. OBS! Bra träning att låta barnet ligga/vara på golvet.

### **Finmotorik**

Griper medvetet men onyanserat efter saker. Flyttar i slutet av perioden föremål från ena till andra handen.

### **Språket**

Vid 4-5 mån. Börjar jollret få stavelsekaraktär tex. Ma-ma-ma. Detta språk håller i sig resten av året. Vid 6 månader kan man genom att lyssna på satsmelodin skilja olika språk ur jollret.

### **Lek och stimulans**

Suger och biter på allt.

Sång, prat och ramsor är härligt att lyssna på.

Tycker ofta om att ligga och titta på trädtopparna eller sin egen spegelbild.

### **Mat och tänder**

Sugbehovet är som störst till ca. 6 månader- Obs! Ta ej alltid till nappen!

Tänder. Börja borstar tänderna direkt.

*1177.* Här kan man läsa mer om bla. Barnets utveckling.

### **Vardagslivet nu**

-Hur ser vardagen ut?

-Vad har ni för krav på er? Har ni många måsten?

-Är det egna eller andras krav ni känner?

-Friskvård och motion viktigt men i egen takt.

-Bäckenbottenträning viktigt att fortsätta med

## Sömn

### **Sömn och sömnrutiner**

Sömn består av perioder med djup sömn och ytlig sömn. När vi är i den ytliga sömnen vaknar vi lätt. Det är stora skillnader i vad som är "normal" sömn. Inget spädbarn sover hela natten i sträck. Vissa hör ibland av sig vid uppvaknandet och behöver hjälp att somna om medan andra somnar om av sig själva. Det är fortfarande mycket vanligt med nattmål! Hur sover ditt barn om natten/dagen?

Vid 6-12 månaders ålder sover barnet vanligen ca 14-16 timmar.

Under barnets första 6 månader består sömnen till 50 % av REM-sömn, som innebär en lätt sömn då barnet är lättväckt.

Det är viktigt att inte delta i någon "sömntävling". Barns sömnmönster förändras med åldern och har man inget problem med sömnen skall man inte som förälder göra det till ett problem bara för att andra eller samhället tycker så eller så! Ni är föräldrar och beroende av vilken uppfattning ni har kring sömn samt hur just ert barn är till sättet kan sömnrutiner se mycket olika ut.

Små barn lär sig genom upprepning - upprepning bildar mönster som gör världen förutsägbar. Rutiner hjälper barnet att göra världen trygg vilket kan vara extra viktigt vid insomningen som innebär en separation för barnet. Barn är konkreta i sitt tänkande så om pyjamasen tas på varje kväll kommer den att förknippas med sömn.

Att läggas under samma förhållanden kväll efter kväll gör att barnen börjar känna igen. Vissa barn tycker om att ha ett gosedjur eller snuttetrasa i sängen. Föräldern kan uppmuntra detta genom att alltid lägga samma sak bredvid barnet när det är sovdags.

När barnet är runt 4-5 månader gammalt börjar det bli mer medvetet. Då kan rutiner ibland underlätta. Rutiner kan göra att barn känner sig trygga, de kan känna igen vad som skall hända. Här kan en kvällsrutin vara bra att introducera. Ta på pyjamas, borsta ev tänder, mys en stund, läs en bok... Detta kan givetvis se olika ut i olika familjer.

Hur vill ni som föräldrar ha det? Ska barnet sova i era sängar? Fungerar det för er som föräldrar? Vill ni ligga hos barnet tills det somnar i sin egen säng? Vill ni att barnet ska somna själv och sova i sin egen säng? Störs ni eller barnet av varandra? Det är OK att barnet sover i föräldrarnas säng (med undantag för varmt, tablett- eller alkoholpåverkan, rökning eller vattensäng). Det är lika OK att barnet sover i egen säng och kanske till och med i eget rum. Ibland kan föräldrarna behöva öronproppar för att inte störas av barnets ljud, skriken hör man ändå!

Det finns inget rätt eller fel i detta. Det är ni som föräldrar som bestämmer, inte samhället och dess normer. Kom ihåg att det finns inget problem om ni inte upplever det som ett

problem. Men känner ni att det är ett problem så får man försöka göra något åt det. BVC kan lyssna och bolla tankar. BHV-psykologerna finns även till hands.

Före 6 månaders ålder är det tveksamt om man ska tala om sömnproblem. Barn kan vakna på natten för att de är hungriga och/eller ha svårt att somna om på egen hand. Barnet utvecklar successivt sitt sömnmönster och den normala variationen är stor.

## **Insomning**

Olika barn har olika behov, men de flesta barn behöver mycket närhet i samband med insomning. Hitta det som fungerar för er. Hur somnar ditt barn? På dagen/på natten? Vad har du hört om insomning? Ibland kan barnet om det inte sover bra på natten behöva hjälp att somna om även dagtid! Barn i den här åldern blir inte tröttare på kvällen/natten för att de är vakna mer på dagen! ”Somna om metoden”

Om du tror ditt barn sovit för kort stund, vaknar snabbt efter insomning kan man försöka hjälpa barnet somna om. Att hålla barnet, beröra, buffa, rulla, vagga är också ett svar på barnets signaler/behov

Även om det tar lite tid med insomning gör ni som föräldrar det bästa för era barn. Man måste inte lära barnet somna själv vid 4-5 månader. Närhet är viktigt för många barn och vi inom BVC tar avstånd från vissa insomningsmetoder ex: 5-minutersmetoden, Anna Whalgrens tryck-press, ”sova-hela natten” med flera.

Finns mer att läsa om sömn på 1177

Shaken baby syndrom: Barn tål inte att skakas. Bättre att lägga barnet att skrika en stund än att tappa fattningen och – i värsta fall- skaka barnet.

## **Mat och smakportioner**

### **När skall man börja?**

Den första tiden är bröstmjölken barnets bästa mat. Bröstmjolk eller modersmjölksersättning täcker barnets hela behov av näring upp till 6 månaders ålder. Först därefter behöver amningen kompletteras med annan mat.

WHO skrev år 2001 en resolution som Sverige varit med och arbetat fram. Den har bl.a. lett till att livsmedelsverket rekommenderar mödrar att amma helt i 6 månader. Och om amning inte är aktuellt ge ersättning.

Om barnet inte verkar bli mätt på detta har en del fått individuella råd att börja med matintroduktion ngt tidigare.

### **Hur skall man börja?**

Att lära sig äta vanlig mat kan ta lite tid. I början handlar det mest om att barnet ska vänja sig vid nya konsistenser, fler smaker, att äta från sked och att lära sig tugga. Fortsätt att amma eller ge ersättning som tidigare tills barnet börjar äta små ”portioner”. Börja med någon tesked och öka långsamt.

Konsistensen på smakportionerna kan vara i puréform. Man kan ex. mosa lite kokt potatis eller lite ris med en gaffel och tillsätta lite bröstmjolk eller ersättning. Man kan också ge kokt, mosad kyckling, fisk eller köttfärs eller linser. Man kan skrapa med en sked på en banan eller ett äpple.

Man kan även låta barnet själv plocka i sig små, små mjuka bitar av mat.

### **Glutenintroduktion**

Barnet behöver också vänja sig långsamt vid välling eller gröt. Gröt och välling innehåller gluten och ska introduceras långsamt under tiden man fortfarande ammar, för att minska risken för glutenintolerans. Även bröd, pasta och bulgor innehåller gluten. Den industritillverkade gröten och vällingen är rik på järn och är svår att ersätta med hemlagad gröt.

Det spelar egentligen inte så stor roll vid vilken tid på dagen barnet får smakportionen. Eftersom smakportionerna så småningom övergår till att bli barnets första huvudmål tycker många att det passar bäst att ge det vid lunchtid eller sen förmiddag.

Viktigare än själva tidpunkten är att barnet är någorlunda utvilad och inte alltför hungrig. Man får prova sig fram om det fungerar bäst att ge smakportionerna före eller efter amningen.

Efter 8 månaders ålder kan man emellanåt ge hemlagad havregrynsgröt för att vänja barnet vid den smaken och konsistensen.

När smakportionerna blivit större är det bra att blanda i en tesked olja, flytande margarin eller vanligt bordsmargarin i varje lagad måltid därför att småbarn behöver extra fett.

Tänk på att äta/måltiden skall vara lustfylld. Smaka gärna på purén själv, visa och säg att det är gott. Uppmuntra! Skrapa inte runt munnen för ofta, det kan störa ätandet. Det är bättre att barnet lär sig slicka och därmed tränar tunga och läppar. Låt barnet sitta med vid bordet när ni äter! Om barnet inte vill äta, vänta några dagar och prova sedan igen, kanske med en annan sort. Tvinga aldrig barnet!

## **Hur går man framåt?**

Medan barnet lär sig att äta annan mat är bröstmjök eller ersättning fortfarande viktiga näringskällor. Ju mer vanlig mat barnet äter desto mindre bröstmjök eller ersättning behövs, men man kan fortsätta att amma så länge man vill. Man får gärna fortsätta m. ersättning under hela barnets första år.

När barnet vill ha större smakportioner ökar man successivt mängderna till små måltider. Vid 10-12 månaders ålder behöver barnet äta två mål riktig mat per dag och några mellanmål. Barnet känner själv hur mkt mat det behöver. Ibland kommer barnet att äta mer och ibland mindre. Vid 10 mån ålder kan barnet äta mycket av familjens mat, dock ej saltat. Undvik hårt stekt, rökt mat.

Vid 8 månaders ålder behöver barnet lära sig tugga, ge större bitar men fortfarande finfördelat. Barnet lär sig tugga både med eller utan tänder! Uppläggnen är viktig!

## **Vad bör man vänta med?**

Komjök, yoghurt eller fil bör endast användas i små mängder i matlagningen från tidigast 6 månader. Från ungefär 12 månader ökas mjölmängden successivt och då kan man börja ge mjök som dryck. Mjök är rikt på kalcium – bra för skelett och tänder. Har däremot lågt innehåll av järn och onödigt mycket icke sönderbrutna proteiner, därför bör under första året ges bröstmjök, modersmjökersättning, gröt och välling. Industritillverkad gröt och välling är bra då de är järnberikade.

Undvik salt under det första året – njurarna är inte färdigutvecklade och är inte mogna att ta hand om mycket salt.

Tillaga aldrig grönfärgad potatis vilken har utsatts för ljus och bildat solalin, är giftigt och kan leda till illamående och magont.

Spenat, mangold, rödbetor, kålrot, nässlor och bladselleri innehåller nitrat vilket kan vara skadligt för små barn. Detta bör ej ges förrän barnet fyllt ett år.

Honung bör ej ges under ett års ålder då den kan innehålla sporer av en bakterie som kan vara skadlig för små barn.

Var sparsam med socker vilket ger energi men inga mineraler eller vitaminer.

## **Dela ut broschyren: Bra mat för spädbarn**

Både när det gäller sömn och när det gäller mat kan föräldrarnas tålamod sättas på prov. Detta är grundläggande saker i våra liv och det är lätt att känna sig misslyckad som förälder. Särskilt om man också är jättetrött. Det kan då vara extra viktigt att känna till och tänka på hur vi bemöter våra barn.

### **Barnkonventionen**

- Varje barn har rätt att bli behandlat med respekt
- Inget barn får diskrimineras
- Barnets bästa ska komma i främsta rummet
- Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling
- Varje barn har rätt att uttrycka sina åsikter och få dem beaktade

Nästa träff: Uppföljning mat och sömn.