



Brazelton Centre UK
understanding baby behaviour



NBO Center DK



Se - din baby taler til dig

En introduktion til din babys adfærd, stadier og
signaler fra fødslen til tre måneder



“Spædbarnets adfærd
er dets sprog... Og du
kan stole på det sprog.”

DR. T. BERRY BRAZELTON

Kommunikation



Fra det øjeblik, din baby er født, kommunikerer den med dig.

Din baby bruger sin adfærd til at vise dig, hvordan den har det og til at fortælle dig, hvad den gerne vil have fra dig. Adfærd er det ord, der beskriver alle din babys bevægelser, lyde, reaktioner og udtryk.

Du kan kigge på din baby når som helst og se, hvad din baby mon kommunikerer. Intet, en baby gør, er tilfældigt - al adfærd har mening!

At blive fortrolig med din babys adfærd vil støtte dig i at opfylde din babys behov og lære den at kende - som det unikke individ, din baby allerede er.



Din babys stadier

En nyttig indgang til at lære din babys adfærd at kende er ved at se, hvornår din baby er klar til at lege, spise, hvile og sove.

At identificere, hvilket stadie din baby er i, vil hjælpe dig med at forstå, hvordan den har det, og hvordan du kan reagere herpå.

Her er de forskellige stadier, og hvordan de ser ud:



Sovestadier

Dyb søvn

Mine øjne er lukkede og der er ikke øjenbevægelser.

Min vejtrækning er blød og regelmæssig.

Min krop er stille, men jeg kan lejlighedsvis spjætte eller lave suttebevægelser.



Søvn er vigtigt for din baby, da det er det tidspunkt, hvor den vokser og udvikler sig. Forsøg at undlade at vække din baby, når den er i en dyb søvn.

Let søvn

Mine øjne er lukkede eller vibrerende. Du kan måske se nogle hurtige øjenbevægelser under mine øjenlåg.

Jeg har måske nogle krops- og ansigtsbevægelser.

Min vejtrækning kan være mere uregelmæssig.



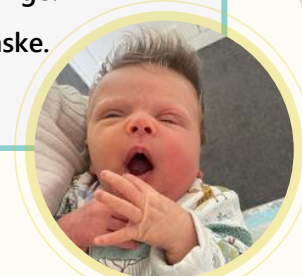
I løbet af denne tid bør du holde støj og forstyrrelser på et minimum, hvis du ønsker, at din baby sover videre, eftersom den let kan blive forstyrret.

Døsigt

Mine øjne kan åbnes og lukkes, mine øjenlåg er tunge.

Mine bevægelser er ubesværede, og jeg sutter måske.

Jeg vil reagere på støj og berøring.



I løbet af denne tid vil din baby enten bevæge sig til let søvn eller til en vågen, opmærksom stadiet. Kig, vent og se, hvad din baby vil gøre.

Vågne stadier

Stille og opmærksom

Mine øjne er åbne og klare.

Min krop er afslappet og stille.

Jeg fokuserer og viser interesse for ansigter, stemmer og genstande omkring mig.

Jeg smiler måske og laver kurrende eller gurglende lyde.



Dette er tiden til at nyde at snakke og lege med din baby, hvilket er meget vigtigt for hjernens udvikling. Din baby kan kun opretholde denne stadiet i korte perioder, og den vil vise dig, når den har brug for en pause (se "At hjælpe din baby med at tage en pause").

Klynker

Min krop bevæger sig meget mere.

Jeg laver måske flere lyde som fx. klynk.

Jeg bliver meget mere følsom over for støj og bevægelse.



Dette er din babys måde at fortælle dig, at noget skal ændres. Prøv at få ro på eller ændre position. Din baby kan være sulten, træt eller have brug for at få skiftet ble. Eller den vil måske gerne snakke mere.

Græder

Mine øjne kan være lukkede, og mit ansigt vil lave grimasser.

Min krop bevæger sig meget.



Din baby fortæller dig, at den har brug for noget andet. Det er ikke altid let at vide, hvorfor din baby er ked af det, og hvordan du bør reagere. Ved at lære din baby at kende over tid og forsøge dig frem, kan du danne dig et indtryk af din babys behov. (Se "At berolige og trøste min baby").





Du er din babys yndlingslegetøj

- Babyer er sociale og har brug for interaktion med deres kærlige forældre/omsorgspersoner.
- Din baby kender dit ansigt og din stemme- brug din babys stille og opmærksomme tid til at få kontakt.
- Lige fra fødslen vil din baby nyde at se på dit ansigt, se dine udtryk og interagere med dig.
- Denne tid sammen hjælper din babys hjerne med at vokse og udvikle sig.
- Jeres relation og samspil vil have livslang betydning.



At lege, tale og få kontakt med dig er så spændende for din baby, at den nogle gange kan have brug for en lille pause. Lad din baby forny sin energi og hjælp den ved at sænke stimuleringsniveauet, før du leger videre, når din baby viser, at den er klar.



At hjælpe din baby med at tage en pause



Din baby har måder at fortælle dig, at den er overvældet, træt eller stresset. Ved at lære din babys adfærd at kende vil du komme til at vide, når den viser dig, at den har brug for en pause.

Hvis du ser disse adfærdsmønstre hos din baby, skal du tænke over, hvad der kan overvælde den og hjælpe den med at tage en pause. Sæt farten ned eller stop den aktivitet, du laver, eller flyt din baby til et mere stille, roligere miljø. Eller måske er din baby klar til at spise eller sove.

Min hud ændrer farve

Jeg har hikke, nyser eller gaber

Jeg gylper lidt mælk op

Min krop bliver stiv og anspændt

Jeg klynker og græder

Jeg kigger væk eller lukker øjnene

Jeg skælver eller spjætter

Min vejrtrækning bliver hurtigere



Husk, at alt i denne verden er nyt for din baby. Den bruger allerede alle sine sanser og arbejder hårdt på at bearbejde alle sine oplevelser. At hjælpe med at skabe støttende, rolige omgivelser, når du kan, vil virkelig hjælpe din baby.



At berolige og trøste din baby

At græde er en måde din baby kommunikerer med dig på.

At høre din baby græde kan være svært. Selv når du er usikker på, hvad der forstyrrer din baby, er det vigtigt og trøstende for dem at vide, at du er der, og at du reagerer på, hvordan den har det.



Gråd er din babys måde at fortælle dig at den har brug for dig.



Her er nogle beroligende teknikker, du kan prøve, og som måske kan trøste din baby.

Tag ét skridt ad gangen og giv dig tid til at se, om det hjælper. At ændre ting for hurtigt kan være utrygt for din baby.



Ud over disse teknikker kan du, når du bruger tid på at lære din baby at kende, finde andre måder, der hjælper med at berolige din baby, når den er ked af det.

Du kender din baby bedst.

Prøv først at berolige din baby ved at lade den vide, at du er der. Lad din baby se dit ansigt. Tal med din baby med en rolig stemme. Du skal måske tale ret højt for at blive hørt igennem gråden.



Hvis dette ikke hjælper, så prøv at placere din hånd forsigtigt på din babys mave, imens du fortsætter med at tale.



Hvis det ikke er nok, kan du samle din babys hænder og arme ind over dens krop.



Hvis din baby stadig er ked af det, kan du tage din baby op og fortsætte med at tale med den. Prøv at holde din baby stille eller prøv jævn, rytmisk vuggen.



Du kan også prøve at svøbe din baby ind i sit yndlingstæppe med hænderne tæt på munden. Det er bedst, at du frigør svøbet, før end du lægger din baby til at sove.



Du kan også prøve at give din baby noget at sutte på noget, fx sin hånd.





For mere information og ressourcer om din babys kommunikation, besøg:

www.brazelton.co.uk

www.nbocenter.dk NBO Center Danmark, Geislersgade 17, 2300 København S

Denne brochure er udgivet af NBO Center Danmark.

Vi er en national velgørenhedsorganisation, der er dedikeret til at støtte forældre-baby-relationer ved at fremme en forståelse af nyfødtes kommunikation. En stor del af vores arbejde involverer at uddanne sundhedspersonale i spædbarnsadfærd, så de har færdigheder og viden til at støtte nye forældre i at lære deres baby at kende.



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour



www.nbocenter.dk kontakt: info@nbocenter.dk

@NBOCenterDK 

@BrazeltonUK



Registreret velgørhedsnummer: 1158765

Tak til de sundhedsprofessionelle og forældre, der bidrog.

Copyright © 2025 Brazelton Centre UK