

# Å samhandle med spedbarn ved sykdom

Når sykdom rammer, påvirkes også måten vi samhandler med spedbarn på. Å skape trygge, forutsigbare rammer for spedbarnet, forebygger stress og utrygghet.



## Litt om spedbarn

I den første delen av spedbarnstiden er det sentralt for barnet å finne ut av forholdet mellom seg selv og andre, samt bli kjent med sine egne tilstander som søvn, sult og engasjement. Samværet og samspillet med de nærmeste omsorgspersonene er avgjørende. Foreldre kommuniserer med og trygger sine spedbarn ved hjelp av kroppskontakt, nærhet, stemmebruk og ansiktsuttrykk i tillegg til å dekke spedbarnets behov for mat, stell og varme.

Etter hvert vil reagere spedbarnet på situasjoner du som voksen kanskje ikke tror de får med seg. Spedbarna prøver å forstå hvordan foreldrene har det ved å se på ansiktsuttrykk, lytte til stemmen og være i fysisk kontakt. De bruker tegnene de oppfatter til å bestemme hvordan de skal reagere.

Eksempel: Når en ny person kommer inn i rommet observerer spedbarnet reaksjonene til sine foreldre for å avgjøre om situasjonen er trygg.

I spedbarnstiden er barn ikke i stand til å kommunisere på annen måte enn å reagere på det de opplever «her og nå». Selv om språket mot slutten av spedbarnsalderen begynner å bli et verktøy, kan barnet i liten grad bruke ord som handler om fortid eller framtid. De kan heller ikke forholde seg til abstrakte begreper.

**“ Ingen kan klare alt når sykdom rammer.  
Senk kravene og unn deg selv et pusterom  
når du kan. Å la andre hjelpe kan gjøre veien  
videre litt lettere.**

BarnsBeste.no

## Noen tips

- Involver familie og nettverk. Sett av tid til deg selv uten barnet. Organiser barnepass, uten å få skyldfølelse.
- Lag planer for perioder der sentrale omsorgspersoner for spedbarnet må være borte (f.eks. grunnet sykdom eller behandling).
- Søk støtte dersom du er bekymret for deg selv eller barnet ditt. Helsestasjonen og fastlegen kan være et godt sted å starte.

## Ditt barns behov i en krevende hverdag

Vi tolker barnets ulike initiativ, følelser, gester og uttrykk. Bruk tid og observer hvordan din baby kommuniserer. Noen ganger kan det være vanskelig å gjenkjenne og forstå signaler fra spedbarn. Vær oppmerksom på at slike signaler kan være ekstra vanskelig å få med seg når du er i en

følelsesmessig krevende livssituasjon. Dersom du blir usikker og synes det er vanskelig å lese og forstå behovene til spedbarnet ditt, er det en god ide å snakke om dette med andre, f.eks. helsesykepleier eller andre i ditt private nettverk.

Spedbarn har behov for rutiner og forutsigbarhet (leggetider, måltider mv.). Snakk sammen om hvordan dette best skal videreføres og hvilke tilpasninger som må gjøres grunnet sykdom. Se etter endringer i atferd, søvn ol.

Det er viktig at voksne tenker over hvordan de opptrer rundt spedbarn. Når foreldre er overveldet av følelser kan de noen ganger søke trøst og nærhet ved å holde spedbarnet tett. Men å forstyrre en baby som stille utforsker omgivelsene eller leker for seg selv, eller amme en baby som ikke har behov for dette, kan skape uro.

## **Dine behov som forelder**

I noen situasjoner kan du være så utslitt, overveldet, redd, forvirret eller trist at du synes det er vanskelig å ha energi til å være sammen med spedbarnet ditt. Barn som er urolige, sover lite og gråter mye, bidrar til at vi blir ekstra slitne. Prøv å få kontroll over egne følelser før du beroliger og hjelper barnet. Dersom du er svært stresset og kjenner at du vanskelig kan klare å møte spedbarnets behov, finn noen du er trygg på til å være sammen med spedbarnet mens du tar en pause.

Noen kan i perioder være så slitne at de har vanskelig for å kjenne at de er glade i barna sine. Om du har det sånn, er det viktig at du snakker med noen du har tillit til. Dersom slike tanker vedvarer; ta kontakt med helsesykepleier eller fastlege. Disse følelsene går som regel over. Skriv opp hva du vil og kan gjøre framfor hva du føler du burde gjøre.

---

*Opprinnelig publisert: 1. februar 2017*

*Sist publisert: 24. februar 2023*