

Fastspændelse

Af Dr. Lin Day, Baby Sensory

Sundhedsprofessionelle er i stigende grad bekymret over, at motoriske forsinkelser hos babyer meget vel kan være relateret til den mængde tid, de tilbringer i lifte, autostole, barnesæder, hoppegynger, gåvogne og skråstole. Selv om lifte har deres berettigelse, er der babyer, der tilbringer for meget tid i dem, og der kan opstå problemer såsom et fladere kranium, forstukne nakkemusklér og først senere lære at sidde, kravle, gå og tale. Overforbrug af lift kan også være delvist ansvarlig for ryglidelser senere i livet.

Nogle af de udviklingsmæssige problemer stammer fra 'Back to Sleep "-kampagnen i UK i 1994. Mens kampagnen har bidraget til et markant fald i vuggedød, har den negative side været, at babyer tilbringer mere tid på ryggen, end det er godt for deres udvikling. Brugen af lifte har øget problemet. Babyer har kun lidt motivation til at træne deres muskler og hjerne i en lift. De kan også opleve social og følelsesmæssige isolation og mangel på menneskelig kontakt. Babyer har brug for tæt fysisk kontakt for at udvikle sig korrekt og masser af muligheder for at træne deres kroppe og deres hjerner for at komme videre til den næste fase af udviklingen.

Babylifte kan være nyttige for at give forældre og pædagoger frihed at udføre opgaver på travle tidspunkter af døgnet. Lifte kan også være en løsning, når intet andet synes at berolige babyen. Velmenende forældre og fagfolk kan sætte børn i dem for sikkerhed, støtte og underholdning, men alligevel bør de ikke anvendes som permanente "babysittere". En omsorgsfuld vuggestue eller dagpleje vil have gjort sig nogle tanker om den mængde tid, som babyer tilbringer i lifte og forældre rådes til at se nøje på, hvor ofte disse containere anvendes.

Lifte

Virksomheder, der fremstiller babylifte har en stærk interesse i at fremme deres produkter. Meget ofte er budskabet, at babyer er mest glade og tilfredse, når de opholder sig i en autostol, gåvogn eller i en lignende container. Faktum er, at alle babyer er nødt til at tilbringe tid i tæt kontakt med et andet menneske for at kunne udvikle deres fulde potentiale. De skal også være i stand til at kunne bevæge sig, røre og udforske verden for at udvikle fysisk styrke og hjernekapacitet. De fleste lifte eller gåvogne opfylder

ikke sådanne betingelser. Den sikreste måde at transportere et barn er i en autostol. Men man bør begrænse anvendelsen til bilture alene. Babyer, der bruger for lang tid i autostole kan blive rastløse, utilpassede og stive. At være fastspændt på en ubehagelig måde i en længere periode kan også være skadeligt for barnets ryg.

Gåvogne give babyer en kunstig følelse af mobilitet, men de hjælper ikke babyer til at gå hurtigere. At kunne gå afhænger af en række faktorer, herunder balance og koordinering og styrken i den øvre og nedre del af kroppen. Babyer, der skubber sig selv fremad med tæerne kan udvikle fodproblemer, som kan føre til rygsmerter senere i livet. Gåvogne er årsag til omkring 24 tusind rapporterede ulykker i UK hvert år. De fleste ulykker opstår, når barnet er efterladt uden opsyn. Det er alt for let for en baby at ende på bunden af trappen eller ud af døren.

De fleste babyer elsker at tilbringe tid i en hoppegynge. Der er imidlertid alvorlige skader på knogler og led er forbundet med brugen af dem. Babyer skal bruge så meget tid som muligt på gulvet for at praktisere vigtige færdigheder, som i sidste ende vil føre til kravlen og senere at kunne gå uden hjælp.

Den seneste dille, der har ramt Storbritannien, er en autostol, der omslutter barnets ben. Nogle babyer reagerer ved at krumme ryggen og ved at kaste sig selv frem og tilbage i et forsøg på at undslippe. Babyer, der slipper ud af dem kan få alvorlige hovedskader. Babyer, der er ved at lære at sidde op, har behov for at udvikle væsentlige balance og stabilitets færdigheder af sig selv. De skal også kunne nå ud efter ting, som de kun kan gøre, når har ubegrænsede muligheder for at kunne bevæge sig.

Højstole er fast inventar i de fleste hjem og vuggestuer. Ifølge resultaterne af en undersøgelse, tilbringer 92 procent af babyer op til to timer om dagen i dem. Selv om højstole giver en baby mulighed for at socialisere med voksne ved måltiderne, behøver de ikke at opholde sig i dem, førend de er klar til at indtage fast føde. Medmindre der anvendes sikkerhedstropper, har babyer en øget risiko for at pådrage sig hjernerystelse eller frakturer, når de forsøger at rejse sig op.

Når en baby er fastspændt for længe, begrænses :

- Fri bevægelighed
- Koordination, balance og kontrol
- Muskeludviklingen
- Vejrtrækningen (lunge kapacitet)
- Muligheder for at udvikle sociale færdigheder
- Sprogudviklingen

- Den visuelle udvikling
- Hjernens generelle udvikling

Når en baby er fastspændt for længe, øges :

- Risikoen for skader
- Udviklingen af fladt hoved syndrom (plagiocephaly)
- Forvridning af nakkemusklene
- Ryglidelser
- Angst og stress
- Tale og sprogproblemer
- Risikoen for fedme
- Generelle sundhedsproblemer

Nogle containere er mindre restriktive end andre. En gammeldags barnevogn kan holde barnet sikkert i travle perioder. Men babyer har brug for en voksen til at interagere med sig og til at reagere på deres behov og ønsker. De kan komme til at lide af angst og stress, hvis behovet for fysisk berøring er overset. En slynge kan være et godt alternativ til en konventionel lift. Slynger gøre det lettere for den voksne at udføre deres daglige opgaver og til at samtidig at opfylde barnets fysiske, sociale, følelsesmæssige og sikkerhedsmæssige behov. Barnet holdes oprejst med benene hængende ned gennem åbninger, som hjælper dem med at få halsen styrke og aflaster ryggraden. Barnet er holdt sig tæt til den voksnes krop, hvor de føler trygge og sikre. Babyer kan også drage fordel af den ekstra stimulering af at kigge rundt og se verden. Den der bærer barnet lærer hurtigt at tolke, hvornår barnet ønsker at udforske og lege.

Hvad eksperterne siger

Konsekvenserne af at bruge for lang tid i en container er kun lige begyndt at komme til overfladen. I 2008 blev udtrykket "Container Syndrom" anvendt af sundheds fagfolk til at beskrive stigningen i bevægelses og sprogrelaterede forsinkelser som en følge af den stigende brug af containere.

Babyer i UK og USA tilbringer mere tid i containere end andre babyer rundt om i verden. I stigende grad flyttes de fra en container til en anden med et absolut minimum af fysisk

kontakt. Undersøgelser viser, at amerikanske børn bruger op til 75 procent af deres tid i en container, mens i mindre udviklede lande tilbringer babyer mere end 90 procent af deres tid i tæt fysisk kontakt med en omsorgsgiver.

Forskning tyder også på, at stillesiddende børn risikerer at lave fedtceller, der har deres oprindelse i blodkarrerne før fødslen, om til fedtvæv, hvilket kan være svært at få kontrol over senere i livet. Barndomslidelser såsom fedme er tredoblet i UK i de sidste 20 år. Tallene viser, at hver tiende seksårig nu er overvægtig. Hvis den nuværende tendens fortsætter, anslået det, at 50 procent af engelske børn vil være overvægtige i 2020.

Motion og hjernens udvikling

Babyer har en medfødt drivkraft til at være mobile fra fødslen. Ved hjælp af motion vokser barnets muskler stærkt, og hjernen bliver i stigende grad dygtig til styre komplekse handlinger. Det område af hjernen, der er involveret i planlægning, styring og kontrol af de frivillige muskler i alle dele af kroppen hedder Motor Cortex (pandelappen fra øre til øre). Muskler i højre side af kroppen aktiveres af signaler fra venstre side af Motor Cortex og vice-versa. Komplekse bevægelser såsom kravlen stimulerer store dele af Motor Cortex, hvilket igen udvikler begge sider af hjernen.

Motion øger blod og ilt flowet til hjernen, der fremmer den kemiske fremsendelse af information mellem hjernecellerne. Nylige undersøgelser med gnavere har vist, at iltrigt blod frigiver et hjerneprotein (Brain Derived Neurotrophic Factor eller BDNF), hvilket øger antallet af nye hjerneceller i hippocampus (mellemste ydre lag af hjernen), som er ansvarlig for indlæring, hukommelse og andre mentale færdigheder. Det er utroligt, da man tidligere mente, at hjernecellernes udvikling var færdig før fødslen. Vi ved nu, at hjernen kan udvikle nye celler selv i alderdommen!

Motion forbedrer funktionen af lillehjernen (hindbrain), som spiller en vigtig rolle for koordinering, muskel kontrol og balance. Babyer skal være i stand til at koordinere deres bevægelser, når de leger og udforsker verden omkring sig. Signaler sendes fra tryksensorer i fødderne, muskler og led videregiver beskeder til hjernen, som aflæser, hvor godt barnet er balanceret. Lillehjernen interagerer også med nerve- og det vestibulære system (indre øre) til at opretholde balancen, når barnet ruller, kravler og går. Motion hjælper disse systemer til at arbejde i harmoni med hinanden.

Motion stimulerer også mellemhjernen, der styrer funktioner såsom tale, koncentration, koordination, kropsholdning og grov-motoriske færdigheder. Bevægelsesaktiviteter

fremskynde også udviklingen af occipital lappen (over lillehjernen), som er det visuelle center for informationsbehandling i hjernen. Hvis babyer tilbringer større mængder tid i autostole, hoppegynger eller lignende, kan de udvikle følgende problemer, når de går i skole:

- Problemer med fange bolde og andre genstande kastet gennem luften
- Fejlbedømmelse af fysiske afstande
- Klodsethed
- Øget risiko for ulykker
- Dårlige arbejdsstillinger
- Forsinket tale
- Øjenproblemer
- Læse- og skrivevanskeligheder

På et tidspunkt, hvor hjernen udvikler sig mere end den nogensinde vil igen i livet, vil enhver form for begrænsning af bevægelsesfriheden have en negativ indvirkning på udviklingen.

Træning af krop og hjerne

Hvis man giver babyer ubegrænset bevægelsesfrihed flere gange om dagen, vil det hjælpe med at forbedre muskeludviklingen og mental kapacitet. Følgende aktiviteter kan især anbefales:

- Træning af babys arme og ben i forbindelse med bleskift eller efter et bad, når barnet ikke er hæmmet af tøj.
- Leg hoppelege for at hjælpe barnet udvikle balance og koordinations færdigheder.
- Læg barnet på maven for at styrke nakke og ryg musklerne.
- Brug tid på at lege på gulvet med baby.
- Opfordre baby til at række ud efter legetøj.
- Giv baby en massage.
- Fremme syns færdigheder ved at vifte farverige tørklæder, bånd, balloner og blæse sæbebobler.
- Tag baby med til svømning.
- Lad baby til at udforske frit.
- Motionér sammen.

Resumé

Motion bringer iltrigt blod til hjernen, som styrker hjernens udvikling. Det styrker og forbedrer elasticiteten og sammentrækningen af musklerne, og det lindrer spændinger i vokseperioderne. Frie bevægelsesmuligheder giver babyer mulighed for at lære god balance og kontrol. Det forbedrer søvnmønstret, øger immunforsvaret og forbedrer den mentale sundhed. Det hjælper også til at forebygge hjertesygdomme, diabetes, depression og fedme, som er et voksende globalt problem. Andre fordele omfatter reduktion af stress og frustrationer, som kan udgøre store forhindringer i forbindelse med indlæring og søvn.

For at holde babys krop og hjerne sund, bør barnet kun fastspændes, når det er absolut nødvendigt. Hvis barnet synes utilpas eller begynder at blive pylret, så giv det tæt fysisk kontakt. Alternativer, såsom en kropsslynge anvendes på travle tidspunkter. Men den bedste løsning er at få børn ud af deres containere og på ned på gulvet for at fremme mobilitetsfærdigheder og hjernens generelle udvikling.