

Tidlig Omsorg og binding

Af Dr. Lin Day, Baby Sensory

Den intense følelsesmæssige binding mellem forælder og baby begynder ofte under graviditeten og fortsætter efter fødslen. Men ikke desto mindre, efter al spændingen og forventningen, når barnet endelig kommer, er der nogle forældre, der finder det vanskeligt at knytte sig til deres baby. Før i tiden mente forskere, at samvær med den nyfødte var en sikker måde at forsegle båndet mellem dem. Der er imidlertid ingen beviser for, at tilknytningen begynder ved fødslen. Vi ved nu, at forældre-barn bindingen er meget kompliceret, og at der er mange grunde til, at relationer tager tid at vokse og udvikle sig. Desværre er der ingen magisk formel, der får forældre til at føle overvældende kærlighed og hengivenhed for deres barn. Fødselstraumer, dårligt helbred, manglende støtte, søvnløshed, depression og andre vanskeligheder kan påvirke bindingsprocessen. Det er vigtigt, at fagfolk forstår, hvorfor nogle forældre finder det vanskeligt at knytte bånd med deres baby. Først derefter kan de yde den nødvendige tryghed og støtte, når den er mest tiltrængt.

Efterfødselspleje

I England er det muligt for moderen genoptage sit eksterne erhverv og husholdningsaktiviteter få timer efter fødslen, og før hun egentlig er klar. Dette kan skyldes reduktionen i service og omsorgsrettigheder eller manglende støtte fra familien. Men efterfødselsperioden er et kritisk helbredstidspunkt for moderen og hendes baby. I nogle kulturer kan den særlige efterfødselsbehandling vare fra to til seks uger og pleje af den nybagte mor af andre kvinder, venner og familie er almindelig praksis. Dette forhindrer at eneansvaret for pleje af babyen påhviler moderen og giver hende mere tid til at komme til at kende sin baby, en oplevelse, som ikke er let at få tilbage, når hun engang vender tilbage til arbejdet. I nogle tilfælde er det ikke ualmindeligt, at den nye bedstemor bor flere uger efter fødslen, hjælper med husarbejdet, madlavning og børnepasning. Hvor udvidet pleje er umulig, kan fædre påtage stor del af ansvaret. Dette øger muligheden for nærhed og opbygger relationer mellem forældre og deres baby. Sådan skal det være. Selv uden komplikationer, svarer en fødsel til, hvis ikke mere, at løbe en maraton! Men selv under de bedste omstændigheder, lever forældre et travlt tempofyldt liv, der giver tid til at hvile og knytte bånd med babyen meget vanskeligt.

Binding

Binding kan ske på mange forskellige måder og på mange forskellige tidspunkter. For mange forældre, er det første smil det tidspunkt, hvor de forelsker sig deres baby for første gang.

Andre udvikler en stærk kærlighed, når de finder ud af, hvad der gør deres baby føler sig lykkelig og tryk. Nogle forældre føler sig tættere på deres baby, når det regelmæssige søvnmønster er blevet etableret. Nogle gange øges dybden af kærligheden og følelsen vokser, når barnet bliver mere imødekommende, omgængeligt eller mobilt. Som i alle forhold har de følelsesmæssige bånd brug for tid til at vokse og udvikle sig. Forskning peger på, at forældre, som bliver adskilt fra deres babyer kort tid efter fødslen, eller som adopterer babyer meget senere, kan stadig udvikle enormt tætte, kærlige relationer. Ønsket og kapaciteten til at danne relationer er relateret til organiseringen og funktionen af specifikke dele af hjernen, som udvikler sig hurtigt i den tidlige barndom. I den tidlige barndom strukturerer den højre hjernehalvdel de neurale systemer, der er ansvarlige for den følelsesmæssige, adfærdsmæssige, sociale og fysiologiske funktion. Ved tre års alderen sker udviklingen af den sociale og følelsesmæssige intelligens i venstre side i stedet. Men den mest kritiske periode synes at være i det første leveår, og er relateret til kapaciteten hos babyen og primære omsorgsperson for at udvikle et positivt interaktivt forhold.

Undersøgelser viser, at i alderen mellem seks til ni måneder, skaber babyer langvarige bånd med mennesker, der er behagelige, lydhøre, til rådighed, og som er mest følsomme over for deres behov. Faktorer afgørende for bindingen omfatter kvalitetstid med baby, ansigt-til-ansigt interaktion, tæt fysisk kontakt og sanseoplevelser såsom lugt, lyd, smag og berøring. De vigtigste faktorer i skabelsen af bindingen er fysisk kontakt og berøring, der har indflydelse på den neurale funktion og aktivitet i hjernen. Selv om en forsinkelse i etableringen af relationer ikke nødvendigvis har bivirkninger, er det sådan, at babyer, der konsekvent berøves tæt fysisk kontakt eller berøringsstimulation, kan miste evnen til at danne meningsfulde relationer i fremtiden.

Sekundærbinding

For forældre der vender tilbage til arbejdsmarkedet, spiller daginstitutionen en afgørende rolle i at skabe en sund følelsesmæssig udvikling hos babyen. Psykoanalytiker John Bowlby fandt, at babyer i alderen seks måneder eller ældre normalt ikke var påvirket af kort separation, hvis de havde skabt en fast tilknytning til en regelmæssig varm og imødekommende sekundær person. Imidlertid har forskerne fundet forhøjede niveauer af cortisol hos babyer, der ikke har haft mulighed for at skabe en tilknytning med en sekundær person. Hvis hjernen udvikler sig i respons på et højt niveau af stress, kan dette påvirke evnen til at kontrollere følelser og adfærd senere i livet.

Overgangen til forælderrollen

At have en baby er en livsændrende oplevelse, og for mange forældre er overgangen til forælderrollen er ikke let. Mange kvinder befinder sig uden et støttenetværk af familie og venner og med ringe eller ingen erfaring med praktisk baby pleje. Nogle af disse kvinder kan komme fra en for tidlig fødsel, vanskelig fødsel eller kejsersnit, som er større

mavekirurgi. Ny forskning har vist, at mellem to og fem procent af kvinder udvikler post-traumatisk stress-syndrom på grund af ufuldstændig helbredelse. Lidelsen kan have en skadelig virkning på den tidlige tilknytning og binding. Men mange kvinder tror, at hvis de beder om hjælp, er det et tegn på fiasko, andre ikke klar over, at de har brug for det. Nye fædre, som bliver kastet ud på dybt vand, kan også finde ansvarsfølelsen overvældende og har brug for støtte, hvis de skal fungere effektivt som forældre. Bindingen kan også blive forsinket, hvis barnet har betydelige sundhedsmæssige problemer eller særlige behov. Andre problemer såsom søvnløshed, ensomhed og depression deles af mange forældre, og det kan være en stor lettelse for dem at tale med en sympatisk og ukritisk lytter.

Fødselsdepression

For at få moderen gennem fødslen, strømmer endorfiner, adrenalin og naturlige kemikalier naturligt gennem kroppen. Efter et par dage, efter fødselseuforien er faldet, efterlades moderen med en stærk følelse af antiklimaks eller "Baby Blues", som normalt forsvinder inden for en dag eller to. Men Postnatal Depression (PND) er langt mere alvorligt og ofte begynder uger eller endda måneder efter fødslen. En undersøgelse foretaget af Royal College of Midwives i 2006, anslø antallet af kvinder, der lider af PND at være så højt som 27 procent. Nogle eksperter mener, at den individuelle hjernes biokemi gør nogle mødre mere udsatte for lidelsen end andre. De fleste er enige om, at visse situationer, såsom depression under graviditeten, søvn, finansielle problemer, ægteskabelige konflikter, isolation og ensomhed kan øge risikoen.

Selv selvom moderen virkelig nyder at passe sit barn, kan hun føle sig angst, irriteret eller elendig og derefter gradvist mere og mere deprimeret, indtil hun ikke længere er i stand til at koncentrere sig om noget som helst. Nogle af de mest almindelige tegn omfatter lav energi og motivation, ændringer i søvnmønsteret, spiseforstyrrelser, lavt selvværd, tab af koncentration og hukommelse, og i de værste tilfælde selvmordstanker. Skyldfølelse over at vende tilbage til arbejdet, kan også forværre problemet. Fordi PND kan have indflydelse på forholdet mellem forældre og baby, er det vigtigt at få hjælp. Behandlingsmulighederne kan omfatte antidepressiv medicin og samtaleterapi som kan være lige så effektivt.

Et godt helbred

Generelt gælder det, at kvinder, der får god ernæring og som er ved godt helbred under graviditeten, og som spiser og hviler godt bagefter, er mindre sårbare over for depression. Selv om mange kvinder ønsker at få deres størrelse fra før graviditeten tilbage, er god ernæring vigtig for den følelsesmæssige sundhed, styrke og energi. Nyere forskning viser, at dårlig kost og selv jernmangel hos nye mødre kan forsinke bindingsprocessen.

Bindingsstrategier

Binding er en kompleks, personlig oplevelse, og der er mange grunde til, at den kan blive forsinket. Under alle omstændigheder er det sådan, at jo hurtigere et problem er identificeret des bedre. At forstå, hvad forældrene går igennem, og at vide hvordan man kan hjælpe, kan gøre en stor forskel. Ved at give generel emotionel støtte, kan fagfolk hjælpe ved at tilbyde strategier, der kan hjælpe forældre til at føle sig tættere på deres baby. Der kan også gennemføres strategier i daginstitutionsmiljøet.

Support strategier

1. Massage er en sanselig glæde, der virkelig styrker tilknytningen, fordi det giver mulighed for forældre at give udtryk for deres kærlighed. Babyer føler sig normalt meget afslappet bagefter og sover bedre.

2. Hud til hud kontakt har betydelige fordele, når der skal opbygges relationer mellem moderen og barnet. Det reducerer også barnets stressniveau, opbygger modstandskraften mod infektion og letter opstarten af amningen. Hud til hud kontakt er også med til at gøre tilknytningen mellem far og baby lettere.

3. Ser man ind i babyens øjne, er det en fantastisk måde at lære den at kende og forstå dem og en vigtig kommunikationsmiddel. Forældre er normalt glade, når barnet laver øjenkontakt for første gang, hvilket igen styrker tovejs forholdet.

4. Nogle eksperter opfordrer til at man bærer babyen i en slynge. Teorien om tilknytning hævder, at babyer er mindre tilbøjelige til at græde, hvis de løbende bliver båret. At være tæt på forælderen, skaber intime og trygge vilkår for barnet og fremmer dyb tilknytning mellem dem.

5. Tidlig kommunikation er yderst vigtig. Etableringen af en dialog mellem forælder og baby bringer dem tættere sammen.

6. Babyer elsker musik og bevægelse mens de holdtes tæt. Dans hjælper også forældre til at føle sig meget tættere på deres baby.

7. Sang er en musikalsk form for tale, og babyer elsker det simpelthen. Sange og rim gøre mere end blot at underholde, de øger forældre-barn bindingen, de forbedrer de sociale færdigheder, tog de introducerer babyer til talemønstre.

8. At sætte sig sammen og læse i en bog er en vidunderlig oplevelse for et barn, uanset hvor ungt det er. For forældre, der har svært ved at tale med deres baby, kan højtlesning være en måde at tale sammen på. Det er også en vidunderlig måde at knytte sig til baby på.

9. Forældre genkender den unikke duft af deres egen baby, og barnet er ligeledes tiltrukket af moderens og faderens lugte såsom lugten af modermælk, parfume og after shave. Velkendte dufte på et tæppe eller genstand kan yde psykologisk trøst til et barn i overgangsperioder (fx start i daginstitution, indlæggelse på hospital). Selv voksne har været kendt for at blive trøstet af deres barns lugt på en favorit bamse eller dukke.

10. Forskning viser, at hoppe og gyngede lege, der tilskynder forældre til at interagere med barnet på en sjov måde aktiverer moderlige og faderlige hormoner, der gør det muligt for dem at skabe en dyb kontakt med barnet. Men kvaliteten af samværet mellem forælderen og baby giver de reelle fordele

Fagfolk kan også foreslå støttende netværk og forældre- babygrupper, hvor forældre kan møde andre i en lignende situation og få støtte. Forældre kan også tale om deres problemer med deres læge eller sundhedsplejerske.