

Ny mor og hva' så

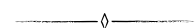
INSPIRATION TIL EN KÆRLIG START

Redigeret af Camilla Willumsen



*Et kærligt univers
for gravide og
småbørnsmødre*

INDHOLD



Kære kvinde og mor Camilla Willumsen	3
Søskendejalousi – Når barn bliver til børn Heidi Agerkvist	4
Babymassage Hannah Lind Arlaud	9
Dit barn og mikrobiomet Betina Axil	12
Din bevidste baby af Mette Carendi	16
Sundhed og trivsel for mor og spædbarn Af Rikkeliva Holm	21
Homøopati til dit feberramte barn af Mette Mitchell	30
Naturlig sundhedspleje til dit barn Af Anette Straadt	36

Kære kvinde og mor

Hvor er jeg glad for, at du læser med her.

Graviditet, fødsel og den første tid som mor er noget helt særligt. Du befinder dig i en tilstand, hvor du er mere sårbar end ellers, og samtidig står døren til din intuition og kvindekraft vidt åben. Hvordan du og dit barn bliver mødt i denne tid er af stor betydning og har konsekvenser mange år ud i fremtiden.

Når du stiller spørgsmål, har du fortjent at få svar fra dygtige og empatiske fagpersoner, der anerkender det hele menneske. Fagpersoner, der forstår, at vi må arbejde med årsagen til de udfordringer, vi møder.

Når du rækker ud efter hjælp, har du har fortjent at blive lyttet til, taget alvorligt og draget omsorg for.

Når du læser faglitteratur, har du fortjent adgang til litteratur, der heler. Litteratur, der forbinder hjerne og hjerte.

Derfor har jeg i denne e-bog samlet syv artikler med kærlig, holistisk viden og rådgivning til dig, som skal være eller allerede er blevet mor. E-bogen er skrevet af syv eminente fagpersoner, der besidder stor viden og visdom. Jeg er sikker på, at du vil få både aha oplevelser og brugbar viden med på vejen.

Jeg er stifteren af Moderskaber.dk, et univers for gravide kvinder og småbørnsmødre, der ønsker helhedsorienteret viden, undervisning og rådgivning omkring graviditet, fødsel og de første år som mor.

Jeg glæder mig til, at høre fra dig inde på min side.

Du er også altid velkommen til at skrive til mig på willumsen@moderskaber.dk, hvis du har nogle spørgsmål eller ønsker.

Rigtig god fornøjelse
Kærligst Camilla

➤—♡→

Søskendejalousi – Når barn bliver til børn

af Heidi Agerkvist

Det fylder ofte ganske meget i den nye flerbørnsfamilie. Søskendejalousi. Måske ikke så meget i praksis, men rigtig meget i (forældrenes) tanker og overvejelser. Men hvad taler vi egentlig om, når vi taler om søskendejalousi?

I min optik er mange for hurtige til at tolke børns adfærd og følelser som jalousi, når der i højere grad er tale om misundelse.

I denne artikel vil jeg nuancere begreberne søskendejalousi og -misundelse, samt give dig som forælder et par brugbare tilgange til at håndtere misundelse og jalousi mellem søskende.

Jaloux på lillebror?

En af de klassiske situationer, hvor vi er hurtige til at forstå barnets adfærd og reaktioner som søskendejalousi er, når der kommer et nyt familiemedlem til.

Ofte medfører det, at det (eller de) større barn ændrer adfærd. Barnet, som nu er storebror eller storesøster, selvom det ikke nødvendigvis er særlig stort, vil ofte begynde at påkalde sig opmærksomhed på andre og sandsynligvis lidt mere larmende måder, end det har gjort hidtil.

Barnet kan enten reagere med at skubbe, nive og sparke enten forældrene eller den lille nye søster eller bror, eller få en meget klynkende og klæbende adfærd. Eller begge dele. Den typiske konklusion på denne adfærd er, at barnet må være jaloux.

"Han er godt nok jaloux, hva'?!", siger bedstemor, når hun kommer på besøg.

Eller de nybagte (og lidt småstressede) forældre siger halv-undskyldende om deres 3-årige, der er urolig og ryger ind i konflikt efter konflikt, at "han er bare jaloux. Det skal du ikke tage dig af".

Det er en uheldig tolkning og et uheldigt signal at sende til barnet – af flere grunde.

Søskendejalousi eller misundelse?

For det første er der i min optik ikke tale om søskendejalousi, men dels om misundelse og dels om en blanding af usikkerhed og angst.

Når et barn pludselig (og ja, det er ret pludseligt i barnets oplevelse) bliver storebror eller -søster, mister det fra den ene dag til den anden rundt regnet 50 % af den tid, opmærksomhed og nærhed, som det var vant til at have for sig selv.

Det skaber usikkerhed i barnet. Usikkerhed på, om det kommer til at miste det hele lige om lidt. Usikkerhed på, hvad det kommer til at betyde, at det nye barn skal være i familien. Usikkerhed på sin position og rolle i familien. Og angst for at blive overset, når

forældrene hele tiden nusser om det nye barn og kigger på det med et helt særligt blik. Dybest set handler det om angst for at miste kærlighed og tilhørsforhold.

Mennesket er et socialt væsen og et flokdyr, og det er vores største frygt som art at miste tilhørsforholdet til vores flok. Det er potentielt livsfarligt både mentalt og fysisk. I det perspektiv er det ikke underligt, at barnet reagerer og prøver at råbe forældrene op.

"Se mig, jeg er her stadig"

Barnet vil naturligt skrue op for volumen, hvis forældrene ikke reagerer på det første venlige forsøg på at blive set. Barnet er ganske enkelt bygget til at holde sine forældre på opgaven med at være til stede og opfylde barnets behov for kærlighed, omsorg, tilknytning og anerkendelse.

Midt i alt det, der for barnet let kan føles kaotisk, er det derfor ikke mærkeligt, hvis det føler sig usikker og misundelig på al den opmærksomhed, det lille barn får. Det er en naturlig og sund reaktion. Det ville netop være usundt, hvis barnet ikke reagerede.

Misundelse er ikke farligt eller forkert. Det er blot et signal om, at barnet kan se, at nogen får noget, som det også gerne vil have, fx opmærksomhed og kærlighed.

Søskendejalousi – er det noget vi skaber?

En anden grund til, at det er uheldigt at kalde barnets adfærd jalousi er, at der i udtalelser som "han er bare jaloux", "Nå, du er nok jaloux, hva'?" osv. ligger en undertone af, at det er lidt noget pjat.

Den type formuleringer sender et signal til barnet om, at det opfører sig lidt fjollet. At det overreagerer. At det har en forkert følelse, som dybest set ikke er berettiget. I virkeligheden er det det samme, som at fortælle barnet, at det skal holde op med at have det, som det har det. At det skal være lidt mindre sig selv, og lidt mere noget andet – hvad det andet så end er.

Jeg er helt overbevist om, at ingen forældre dybest set ønsker at sende den type signaler til deres børn. Ikke desto mindre kan vi komme til det alligevel. Det afgørende her er barnets oplevelse af det sagte og signalerede frem for forældrenes.

Hvis vi vil værne om vores børns selvværd, må vi som forældre kunne give slip på vores egen opfattelse og gå på besøg i barnets verden for at få øje på, hvordan barnet oplever vores måde at komme det i møde på. Også når det viser os en adfærd, vi synes er besværlig, larmende eller måske pinlig.

Hvis vi som voksne giver modstand (i form af afvisning) til barnets modstand (i form af "besværlig" adfærd), ved ikke at ville anerkende adfærden, eller blot ville have den til at gå væk uden at tage os yderligere af den, vil barnets modstand vokse. Det er en eviggyldig psykologisk "naturlov", der gælder alle følelser – i alle aldre.

På den måde kan vi som forældre komme til at skabe rammer for, at misundelsen kan udvikle sig til jalousi ved ikke at anerkende og rumme misundelsen i første omgang.

Jalousien stikker dybere end misundelsen, er mere smertefuld og har større konsekvenser for søskenderelationen, selvværdet og den almene trivsel i livet, både som barn, ung og voksen.

Derfor er det så vigtigt at skelne mellem søskendejalousi og -misundelse, og anerkende og håndtere de to størrelser på rette vis.

Søskendejalousi og misundelse livet igennem

Det er ikke kun, når der er familieforøgelse på programmet, at jalousi og misundelse har mulighed for at udspille sig.

Nye familier med dine, mine og vores børn oplever også reaktioner fra børnene, der på samme måde bliver usikre på deres position, rolle og værd i familien, når hverdagen og familiestrukturen pludselig ser anderledes ud.

Misundelse og søskendejalousi kan også udvikle sig op gennem en barndom og ungdom, hvis et barn oplever at vokse op i skyggen af en søskende, som altid var sjovere, klogere og på alle måder mere rigtig end barnet selv.

Hvis positionen som "det gode barn" er fuldt optaget af en søskende, og forældrene ikke hjælper med at skabe plads til flere børn i den position, er det sandsynligt, at de øvrige børn vil føle sig mindre værd, misundelige og over tid måske jaloux på den søskende, der altid scorer spotlyset og de gode point.

Der er en tæt forbindelse mellem søskendejalousi og -misundelse og barnets selvværd.

Egentlig er det ganske enkelt, for hvis det enkelte barn hviler trygt i sig selv og er sikker på sit værd i familien (og andre vigtige sammenhænge), vil det ikke blive usikkert og angst over, at andre får opmærksomhed og kærlighed. Det vil være sikker på at "der også er nok af det hele til mig". Det fortæller dets erfaring det.

Hvordan kan du hjælpe med at håndtere misundelse og jalousi?

Anerkend barnets følelse

Det allervigtigste, og ofte også det allersværeste, er at anerkende barnets følelse. Også selvom du ikke er "enig" eller opfatter situationen anderledes. Gør det legitimt at være misundelig. Snak med barnet om det, og lad det vide, at det er okay, at barnet har det, som det har det lige nu.

Når barnet har en vis alder og dermed en vis sproglig forståelse og refleksionsevne, kan du hjælpe det med at skelne mellem følelse og handling a la "Jeg kan godt forstå, at du er træt af lillebror, når han skrider sådan hele tiden. Det bliver jeg også nogle gange. Men det er en dårlig ide at slå ham. Lad os finde på noget andet, vi kan gøre".

Hjælp barnet med ideer til, hvad det kan gøre i stedet for, så det ikke står handlingslammet tilbage. Tilbyd gerne dit selskab og din opmærksomhed – det er ofte det, barnet er ude efter. Det gælder også barnet på 6, 9, 12, 15 og 18 år.

Kig bagom det sagte og gjorte

Det er din opgave som voksen at kigge bagom barnets adfærd og få øje på, hvad barnet egentlig prøver at kommunikere. Når det lille barn skubber, bider eller kaster med noget, er det ikke selve det at skubbe, bide eller kaste, som barnet gerne vil kommunikere.

Det samme gælder, når det større barn kalder sin søster de værste gloser og smækker med døren. Oftest er det en måde at kalde på opmærksomhed, kontakt og kærlighed på. En slags tommelfingerregel er, at når dit barn irriterer og udfordrer dig mest, er det lige præcis der, det har allermest brug for din kærlighed.

Giv tid alene med hvert enkelt barn

Den største gave, du kan give dit barn, er din fulde opmærksomhed. Det er god næring for selvværdet at have alenetid med sine forældre. Det behøver ikke at være de store tivoli- eller shoppingture. Bare god gammeldags opmærksomhed og kontakt. Husk også dit store barn her. Måske er det tid til at sende de små søskende på overnatning hos bedsteforældrene og tanke dit store barn op.

Lær dine børn anti-millimeterdemokrati

Hvis vi lærer vores børn, at alle altid skal have det samme og lige meget af alt, træner vi dem i at være meget opmærksomme, på hvad andre får. Det er anstrengende i længden for både børn og forældre at skulle bruge en masse energi på at være opmærksom på, om alting nu går (millimeter)retfærdigt til, og det fører ofte en masse (unødvendige) konflikter med sig.

Lærer du i stedet dine børn, at alle får det de har brug for, når de har brug for det, får barnet mulighed for at fordybe sig i glæden over, hvad det selv får, og glæde sig på andres vegne, over hvad de får – vel vidende, at det ikke selv går glip af noget.

Om Heidi

Heidi Agerkvist er familiepsykolog. Du kan finde meget mere om søskende, jalousi, relationer, konflikter og kærlighed på [Heidis hjemmeside](#), hvor du også kan hente tre gratis kapitler fra det populære [onlineforløb om søskende](#).





Babymassage

af Hannah Lind Arlaud

Mødre har igennem alle tider intuitivt kærtetegnet og berørt deres børn. Man siger, at berøring er hjertets sprog - blid og kærlig berøring kommunikerer til det nyfødte barn, at det er på rette sted, at det er elsket, og at alt er vel.

Vi har alle brug for berøring fra vugge til grav, og blid massage er et vidunderligt redskab til nærhed og kontakt, sundhed og velvære – for alle gennem hele livet. For de mindste er berøring og bevægelse faktisk helt afgørende for vækst, trivsel og udvikling.

Massage er livsnødvendig næring

Det var den franske læge Frédéric Leboyer, der med bogen "Kærlige Hænder – småbørnsmassage efter indisk tradition" fra 1976, for alvor fik sat fokus på vigtigheden af struktureret berøring til de mindste.

Ifølge Leboyer er berøring og massage livsnødvendig næring for det lille barn - på lige fod med vitaminer, mineraler og proteiner. Siden har talrige forskningsresultater bekræftet dette. I dag ved man, at alle børn har brug for berøring og at børn, der har meget fysisk kontakt, udvikler sig hurtigere mentalt i deres første halve leveår.

Babymassage støtter op om barnets udvikling, sundhed og trivsel på mange planer. Gennem massagen forankres oplevelsen af positiv berøring. Barnet oplever sig set, mødt og respekteret og udvikler en naturlig tryghed ift. berøring. Samtidig befordres den motoriske og neurologiske udvikling.

Massage dækker behov for nærhed og tryghed

Især i de første leveår er berøring og bevægelse også af stor betydning for barnets følelsesmæssige, intellektuelle og sociale udvikling.

Berøring virker beroligende, afhjælper stress og er med til at dække vores behov for nærhed og tryghed. I forhold til kroppen øger babymassage barnets kropsbevidsthed og kan løse spændinger, stimulere vejrtrækning, blodcirkulation, immunforsvar og fordøjelse samt lindre mavesmerter.

Massage skaber bonding og tilknytning

Den psykiske side er imidlertid mindst lige så vigtig som den fysiske. Berøring, kropskontakt og kærtegn har især afgørende betydning for den følelsesmæssige binding mellem forældre og barn – bondingen imellem jer.

Når du masserer dit barn, styrkes den dybe kontakt imellem jer. Blid massage sætter nemlig gang i produktionen af vores "feel good" hormon – oxytocin – også kaldet "kærlighedshormonet", som netop skaber følelsesmæssige bånd mellem individer og regulerer vores ro/hvile system.

Dette magiske hormon øger velbefindendet både hos dig og barnet. I bliver begge roligere og mere harmoniske, samtidig med at stress og angst dæmpes. En anden effekt af hormonet er, at det gør os mere udadvendte, nysgerrige og modtagelige for social kontakt. Smart – især når man er lille og skal finde tryghed i sig selv, sine relationer og i verden.

Nærvær og opmærksomhed

Et andet aspekt af babymassage er, at det kan være en øvelse i fuld opmærksomhed, et tilbud til dig som mor om at være helt til stede – lige nu, lige her.

Babymassage forudsætter nemlig, at du er nærværende med hele dig, så du kan læse og respektere dit barns signaler og lære hende/ham endnu dybere at kende. Massage er jo ikke noget man gør på sit barn. Det er noget, I gør sammen – et kærligt nærværende samvær på barnets præmisser.

Det er en slags egen omsorg til dig som mor – en pause fra alle de tanker om gøremål, der kan fylde sindet – hvad du skal om lidt, hvad du skal huske i morgen, hvad der skete i går osv.

Pauser er vigtige. Det er en åbning mod at mærke dig selv. Så kan du bedre mærke dit barn. Så skaber du en positiv spiral af kærligt nærvær med dig selv og dit barn samtidig med at du gennem baby massagen skaber de bedst mulige forudsætninger for dit barns udvikling – på alle planer.

Om Hannah

Hannah Lind Arlaud er bl.a. uddannet Nordlys Massageterapeut og spædbørns- / børnebehandler med speciale i graviditet, fødsel og barsel samt de første vigtige år i barnets og familiens liv. Du finder Hannah på Lindring.net, Familieslottet og Nordlys.dk.





Dit barn og mikrobiomet

af *Betina Axil*

Jeg husker stadig det blik, jeg fik fra en sygeplejerske på Hvidovre hospital for nu 16 år siden, da jeg sad med min nyfødte søn i armene, og han skulle have taget en blodprøve.

Sygeplejersken sagde, som var det den største selvfølge, at han skulle have sukkervand for at tage smerten. Da jeg takkede nej og sagde, at jeg hellere ville lægge ham til brystet, mens hun tog prøven, krøllede hele hendes ansigt sig sammen. Øjnene blev små og læberne smalle, og det var tydeligt, at hun synes, jeg var den ondeste mor i verden. Efter megen diskussion frem og tilbage, fik jeg min vilje, og sønnike ænsede dårligt nok det lille prik.

Dengang i år 2000 vidste man ikke nær så meget om babyers tarmflora, som man gør i dag, og jeg handlede da også udelukkende pr. instinkt, da jeg sagde nej tak til sukkervandet. I min verden var det bare logisk, at det stærkt raffinerede sukker ville lave ballade i så ny og ren en lille krop.

Bakterierne i tarmen holder os sunde og raske

I dag ved vi meget mere om tarmen og kroppens mikrobiota (det, man før kaldte for tarmfloraen). Vi har alle sammen en mikrobiota. En slags økosystem af bakterier, som bor i hver enkelt af os. Der bor hundrede tusinde milliarder bakterier i vores tarm, og til sammen udgør de mellem ét og to kilo af vores samlede kropsvægt.

Denne fantastiske mikrobiota arbejder blandt andet på at støtte vores immunsystem. Det vil sige at i en velfungerende mikrobiota, vil de gode bakterier fortrænge de dårlige bakterier og på den måde bidrage til et stærkt og velfungerende immunforsvar. Mikrobiotaen hjælper også med at fordøje og omsætte næring, booste vores kognitive funktioner og regulerer vores humør.

Dine egne bakterier har stor betydning for din babys sundhed

Når du som kvinde bliver gravid, begynder sammensætningen af bakterier i din skede at ændre sig. Og når du føder, modtager dit barn disse bakterier via munden og huden. Derfor er det vigtigt, at din bakteriesammensætning som kommende mor er så sund som muligt.

Desværre er det sådan, at uden den rigtige blanding af mikrober, vil barnets immunsystem ikke udvikle sig korrekt, og det kan medføre et væld af sygdomme og symptomer. Som kommende mor kan du dog gøre en hel del for at give dit barn den rigtige start på livet.

Fødslen og mikrobiomet

Din babys tarm er næsten steril, lige indtil baby passerer ned gennem fødselskanalen. Her modtager han/hun sine første bakterier via munden og huden, og de begynder nu langsomt at kolonisere sig i tarmen.

Bakterierne spiller en afgørende og vigtig rolle for en naturlig udvikling af barnets mikrobiota og immunsystem. Først når barnet er omkring 3 år, har det udviklet en god og stærk tarmflora på linje med en voksen - hvis processen altså ikke bliver forstyrret inden da.

Kejsersnit

Når man sammenligner børn på under et år født ved kejsersnit med børn, der er født vaginalt, kan man se, at børnene født ved kejsersnit har færre bakterier i tarmen end de naturligt fødte. Forskellen er særligt udtalt, når det gælder den anaerobe mælkesyrebakterie Bifidobacterium, hvor børn født ved kejsersnit har 1000 gange færre end andre børn.

Bifidobakterien er en meget vigtig tarmbakterie for små børn. Den laver mælkesyre i tarmen og har en dæmpende effekt på immunsystemet. Man kan se, at immunsystemet hos små børn født ved kejsersnit er mere aktivt og laver flere antistoffer end hos andre børn. Antistoffer er gode, hvis de er rettet mod en infektion, men at have for mange af dem er ikke godt, fordi det kan medvirke til betændelse i tarmen og allergi. Her er bifidobakterierne vigtige for at afbalancere det spæde immunsystem.

De første bakterier, det nyfødte barn møder, er normalt bakterier fra skeden, mens det ved et kejsersnit er hudbakterier. I skeden er der anaerobe bakterier, men det er der ikke på huden. Derfor kommer børn født ved kejsersnit til at mangle nogle af de anaerobe bakterier i deres tarm.

Modermælkserstatning og amning

Barnets tarmoverflade er ikke helt tæt ved fødslen. Man kan sige, at epitelet/overfladen 'står åben', og der er nærmest fri passage herfra og ud til blodbanen. Men de mange gode bakterier hjælper med at lukke 'hullerne', indtil epitelet er vokset helt sammen efter de første 4-6 måneder. På den måde er barnet stadig nogenlunde beskyttet mod giftstoffer og dårlige bakterier.

Nu, hvor vi har fået forståelsen af, hvor vigtig den sunde mikrobiota er, bliver det også nemmere at forstå, hvor let den kan forstyrres og ændres i negativ retning.

F.eks. viser undersøgelser, at mikrobiomet ændrer sig lynhurtigt og markant hos børn, der får modermælkserstatning. Derfor tilskynder forskerne kvinder til at gøre alt hvad de kan for at få amningen til at lykkes. Spæde studier viser også tegn på, at mødre med en sund mikrobiota har mindre risiko for at udvikle brystbetændelse og generelt udvikle problemer med amningen.

Brystmælk giver både den mest skånsomme, men også den bedste mikrobielle start på livet. Du sikrer, at dit barn udvikler et sundt og stærkt immunsystemet ved udelukkende at amme det i det første 6 måneder.

Antibiotika

Antibiotika slår hele det fine økosystem, som mikrobiotaen er, fuldstændig ud. Alle de gode bakterier går til grunde. Hos en voksen vil de langsomt bygge sig selv op igen, men hos et lille barn, der slet ikke er færdigt med at udvikle sit mikrobiome, kan det være lidt af en katastrofe.

Når mikrobiomet påvirkes negativt, påvirker det hele kroppen. Hjernen, fordøjelsen og immunsystemet. Det, jeg ser hyppigst i klinikken, er gentagne infektioner. Her ser jeg en tydelig sammenhæng mellem mikrobiomet og immunforsvaret, da disse børn ofte kommer ind i en ond cirkel af infektioner efter deres første penicillinur.

Du kan skabe balance i dit barns mikrobiota med probiotika

Sukkervand til nyfødte er ikke sundt, og det skaber stor ravage i deres system. Der sker egentlig det samme, som der sker hos voksne, når de spiser sukker, men hele billedet forværres af barnets åbne tarmepithel og ufuldstændige mikrobiota.

Hvidt sukker giver næring til de dårlige bakterier, svampe, parasitter og amøber, og der opstår nærmest krig i tarmen mellem gode og dårlige mikrober. Den insulinproducerende bugspytkirtel presses, og de morfinlignende stoffer i sukkeret kan allerede på det tidspunkt skabe en stærk tilknytning til den søde smag.

Uanset om du har fået kejsersnit eller har været nødsaget til at give dit barn antibiotika, sukkervand eller modermælkserstatning, kan du heldigvis støtte opbyggelsen af en sund mikrobiota, hvis du begynder at give dit barn tilskud af probiotika. Giv et tilskud specielt beregnet til børn, indtil barnet er 3 år, herefter kan du fortsætte med at give det samme tilskud, som du selv tager. Husk endelig at skifte mellem diverse mærker.

Om Betina

Betina Axil er zoneterapeut, kostrådgiver og uddannet inden for både traditionel og moderne kinesisk urtemedicin. Betina har klinik i København, og du finder hende på axil.dk.





Din bevidste baby

af Mette Carendi

Al den viden, vi har i dag, peger på, at spædbørn er langt mere sansende, vidende og følende, end vi nogensinde tidligere har forstået.

Det stiller langt højere krav til alle os, der har med børn at gøre, om det er forældre, bedsteforældre, sundhedsplejerske, pædagoger, lærer eller andre fagpersoner. Det kræver, at vi er langt mere nuancerede i forhold til både at afkode og dække babys behov.

Barnets følelsesmæssige rettigheder

En måde, hvorpå vi kan træne (og genfinde) vores skærpede lydhørhed over for babys mange legitime behov, er ved at forstå barnets følelsesmæssige rettigheder.

Robin Grille, australsk psykolog og psykoterapeut, har skrevet bogen *Parenting For A Peaceful World*, hvori han gennemgår disse rettigheder. De strækker sig fra tiden i moders mave, og til og med barnet er mellem fem og syv år gammelt.

Alle år er selvfølgelig vigtige, og det er muligt at ændre og heale, uanset hvor gamle vi eller vores barn er. Men der er ingen tvivl om, at der er perioder, der er mere sårbare end andre, hvor der skabes et grundlæggende fundament, som synes at have afgørende betydning for resten livet.

Det lader også til, at healing er nemmere, jo tidligere vi sætter ind, hvilket er grunden til, at forebyggende arbejde er så vigtigt.

Grille beskriver i alt fem rettigheder, hvor jeg vil gennemgå den første her, da den er den vigtigste i barnets første leveår. Ønsker du at læse om alle rettighederne, kan du finde dem beskrevet i min bog *Harmoniske Unger – med kærlighed og nærvær*.

Retten til at eksistere

Den første følelsesmæssige rettighed, retten til at eksistere, starter sikkert allerede så tidligt som i andet trimester (muligvis allerede fra undfangelsen) og strækker sig over graviditet, fødsel og til og med barnet er ca. seks måneder.

Retten til at eksistere er måske den mest kritiske rettighed af to afgørende årsager:

Det er tilknytningen i denne periode, der primært afgør, om barnet kommer til at føle sig tryk eller utryk i verden, fordi barnets indre fornemmelse for sikkerhed her skabes i relation med omsorgspersonerne.

Fordi hjernens måde at respondere på stress synes at finde sin primære respons ved seks måneder, hvorefter det bliver fundamentet for, hvordan barnet på længere sigt vil håndtere og reagere på stress.

Det lærer barnet, hvis rettigheden mødes

I denne tid lærer barnet at føle sig velkommen i verden og at føle sig sikker på, at hans følelsesmæssige og kropslige behov vil blive hørt og opfyldt. Barnet lærer også at føle sig grundlæggende tryk i verden og at være tryk sammen med mennesker.

De grundlæggende negative overbevisninger

Hvis rettigheden ikke mødes, kan der opstå negative overbevisninger, som vil påvirke barnets fremtidige liv.

- Jeg hører ikke til
- Jeg er værdiløs
- Der er noget galt med mig
- Livet er farligt og skræmmende
- Jeg er alene i verden
- Jeg har ikke ret til at eksistere, til at være her eller til at optage plads i verden

De grundlæggende positive overbevisninger

Hvis du forstår denne rettighed og formår at støtte barnets følelsesmæssige og fysiologiske behov, vil du med stor sandsynlighed give barnet følgende følelsesmæssige ståsted i livet:

- Livet er godt
- Det er sikkert at være mig
- Jeg hører til her
- Jeg har ret til at være her
- Jeg har ret til at vise, hvordan jeg føler
- Det er trygt og ok at mærke mine følelser
- Jeg kan acceptere konflikt som en del af mit liv
- Livet er essentielt trygt og nærende

Du vil måske i højere grad kunne identificere dig med de negative overbevisninger end med de efterfølgende positive overbevisninger. Det skyldes, at de fleste af os ikke er blevet mødt i vores tidlige følelsesmæssige rettigheder, fordi vores forældre og samfundet omkring os ikke vidste hvordan. Det kan vi heldigvis ændre nu i forhold til vores egne børn.

Hvordan støtter jeg bedst mit barns rettighed?

Der er heldigvis mange måder, hvorpå du kan støtte dit barn i forhold til retten til at eksistere. Jeg gennemgår de fleste her:

Kontakt i graviditeten

Forbind dig dagligt med dit barn i maven. Du kan med fordel bruge meditation, afslappende musik og visualiseringsøvelser. Alle former for blide tilgange, der gør, at du føler dig i kontakt med det spirende liv under dit hjerte, vil være gode.

Stress og graviditet

Dit barn oplever sikkert alt mere intenst, fordi hans system er under udvikling og derfor sårbart. Noget af det mest skadelige for det psykiske liv synes at være lange stresspåvirkninger, der ikke bliver forløst, og som barnet føler sig magtesløs i forhold til.

Fødsel

Hvis du er sund og rask, og det tiltaler dig at føde hjemme, vil det altid være min anbefaling. Visse kommuner har gode hjemmefødselsordninger, og det er bedst, at du er tilkoblet et lille team, hvor du følger de samme jordemødre, som også kommer ud til din fødsel. Tryghed under en fødsel er noget af det vigtigste, og det kan være svært at skabe på et hospital, hvor du ikke kender personalet, og der kan være vagtskifte på sårbare tidspunkter mm.

Hvis du skal føde på hospitalet, vil jeg anbefale, at du får en fødselscoach, doula eller privat jordemoder med, som sørger for alt det praktiske, og som også står for at kommunikere dine grænser og ønsker til hospitalspersonalet. Jeg vil også anbefale, at du sætter dig ind i naturlig fødsel, forstået som fødsel uden medikamenter og/eller indgreb. Jo mindre brug af medicin og indgreb, jo større chance er der for at undgå komplikationer, og det giver de bedste muligheder for, at du og dit barn kan få det rigeste udbytte af jeres første "live" kærlighedsmøde.

Masser af kærlig øjenkontakt

Kærlig øjenkontakt er essentielt for udvikling af barnets følelse af selvværd. Barnet internaliserer dit blik og de følelser, som han eller hun læser i dit blik. Denne internalisering kan enten blive til barnets kærlige indre guide, eller barnets store indre skam/kritiker. Vi vil rigtig gerne skabe det første, og det kan massevis af kærlige blikke være med til.

Masser af kropskontakt

I denne periode kan du ikke give dit barn for meget kropskontakt, han kan kun få for lidt. Hvis du oplever, at dit barn kun vil sove på dig eller så tæt på dig som muligt, er alt, som det skal være. Det kan være lidt hårdt, fordi vores kultur ikke rigtig er gearret til det, men dit barn ved præcis, hvad han har brug for.

Bær meget gerne dit barn i slynge eller vikle om dagen og sov meget gerne med ham om natten. Sundhedsstyrelsen fraråder samsovning grundet øget risiko for vuggedød (fordi barnet kan blive overophedet, hvilket man formoder spiller en rolle i forhold til

vuggedød). Jeg er ikke enig i denne tolkning af evidensen på området. Jeg mener derimod, at noget af det bedste, du kan gøre, er at sove med eller tæt ved dit barn, forudsat at du sørger for sikker samsøvning.

Om Mette

Mette Carendi er forfatter, cand.mag. i psykologi og filosofi og uddannet rådgiver i bevidst forældreskab. Du finder Mette på Harmoniskeunger.dk, hvor du også kan finde bogen Harmoniske Unger med nærvær og kærlighed.





Sundhed og trivsel for mor og spædbarn

Af Rikkeliva Holm

Det er en stor livsforandrende begivenhed at blive mor. Livet bliver aldrig som før. Du har nu et lille menneske, som du har skabt og bragt til verden, og som du nu skal give den bedste start på livet. Det er dit livs vigtigste opgave.

Dit liv vil fyldes med en kærlighed så stor, som du aldrig før har følt (hvis du er førstegangsmor). Det er smukt og fantastisk at være nybagt mor, og samtidig kan det være virkelig hårdt og skræmmende.

I den første tid efter fødslen vil du selvfølgelig være helt opslugt af din baby og af at finde dig til rette i din nye rolle som mor. Det kan være, at hele paletten af følelser kommer i sving – lige fra stor lykke og ubetinget kærlighed til tristhed, frygt, angst og sorg. Det er alt sammen lige som det skal være.

I denne periode kommer din babys behov før dine. Men det er vigtigt, at du ikke helt glemmer dig selv. Du er nødt til at fylde dig selv op, for at kunne give videre. Du har brug for kærlig omsorg, støtte, nærende kost, ro og hvile.

Hud-mod-hud heler mor og baby

Hud-mod-hud er fantastisk til at styrke tilknytningen mellem mor og baby. Samtidig heler den tætte kontakt også mor hormonelt og følelsesmæssigt samt mindsker risikoen for efterfødselsdepression.

Der er selvfølgelig mange faktorer, der er på spil ved en efterfødselsdepression, men den nyeste forskning på området viser, at hud-mod-hud i dagene efter fødslen mindsker hyppigheden af efterfødselsdepression. Det at ligge hud-mod-hud, putte, dufte til og kysse sin baby stimulerer dannelsen af forskellige hormoner i mors krop, der styrker moderinstinkterne og får mor til at føle sig afslappet og godt tilpas.

I modsætning hertil mener forskerne, at adskillelse lige efter fødslen og mangel på hud-mod-hud i dagene efter fødslen, kan blive tolket af moderens krop som at noget er gået galt. Kroppen går i alarmberedskab, der skaber stress og i nogle tilfælde angst og depression¹.

Hud-mod-hud reducerer i det hele taget stress hos både mor og baby, som giver bedre søvn og længere søvnperioder.

Humøret og hormonerne kan svinge

Efter fødslen falder niveauet af hormonet progesteron kraftigt i din krop. Det menes at være én af årsagerne til, at mange mødre oplever såkaldt "baby blues" i den første tid med baby – humørsvingninger, tristhed, let til tårer mm.

¹ Læs evt. mere her

Når progesteronet og andre hormoner begynder at stabilisere sig igen, bliver humøret ofte også mere stabilt. Det er forskelligt fra kvinde til kvinde, hvor stor påvirkning de hormonelle udsving har. Men du kan hjælpe din krop lidt på vej med urten Vitex Agnus Castus, der nænsomt er med til at stabilisere progesteronniveauerne og som bonus også fremmer mælkeproduktionen. Vitex Agnus Castus kan anvendes forebyggende og også til behandling af efterfødseldepressioner, når de er opstået.

Sørg for at få god og nærende mad

Mange nybagte mødre glemmer at spise ordentlig mad efter fødslen. Enten glemmer de helt at spise, fordi de er så opslugte af deres baby, eller også spiser snacks – chokolade, ostemadder, take-away og hvad der ellers er hurtigt og nemt.

Det er bestemt også helt i orden at gribe ud efter den letteste løsning engang i mellem – især med en lille baby. Men i længden er det ikke den letteste løsning. I længden er det virkelig vigtigt, at du sørger for at få god nærende mad indenbords. Det kræver nemlig meget af din krop at være gravid. Efter en fødsel vil du have mistet en hel del næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Det kan derfor være ekstra vigtigt at have fokus på at fylde dig selv op på alle hylder med god mad fyldt med alt, hvad din krop har brug for.

Hvis du ammer, vil din krop prioritere alle næringsstofferne til at producere god nærende modermælk til din baby med det resultat, at du endnu lettere ender i underskud, hvis ikke du får nok næringsrig mad indenbords. Husk at:

Drikke masser af væske

Dit væskebehov er øget efter fødslen. Især hvis du også ammer. Drik 2-3 liter dagligt. Det kan være en god idé at tilsætte et nip salt og lidt citronsaft til drikkevandet, hvis du føler, du er dehydreret og har svært ved at optage væsken. Infusioner af tørret brændenælde hjælper også din krop til at hydrere dine celler godt, øge mælkeproduktionen og samtidig tilføre en masse vigtige mineraler og sporstoffer. Se opskrift længere nede i artiklen.

Spise gode proteiner

Spis kød fra økologiske græsfodrede dyr og veksler gerne med bønner og linser, hvis du tåler dem. Kød er sundt og indeholder vigtige aminosyrer, som kroppen skal bruge i mange forskellige biokemiske processer. Kødet skal selvfølgelig komme fra sunde økologiske dyr, så du undgår rester af pesticider og medicin. Hellere lidt kød af virkelig god kvalitet end større mængder ikke-øko kød.

Få nok af de gode fedtstoffer

Alle cellemembraner i kroppen er dannet af fedtsyrer, og kvaliteten af det fedt, du indtager, har derfor stor betydning for dine cellers sundhedstilstand og deres modstandsdygtighed. Spis avokado, lidt vildlaks (fra Alaska, da den er mindst forurenset), nøddesmør, nødder og kerner. Vælg gode økologiske fedtstoffer af højeste kvalitet og gå primært efter kokosolie, olivenolie, fiskeolie af høj kvalitet (jeg anbefaler Nordic Naturals) samt økologisk smør eller ghee (klaret smør). Gå udenom planteolier

som rapsolie, solsikkeolie, tidselolie og lignende pga. det store indhold af flerumættede fedtsyrer. Gå en virkelig stor bue uden om transfedtsyrer, som primært findes i fast food, friturestegt mad, margarine, smørbare blandingsprodukter (som Kærgården og Kornblomst), kiks og kager fra supermarkedet.

Spis mange grøntsager

Salater, grønne juicer, greenies osv. er en gave til din krop. Sørg gerne for at få et godt udvalg i alle regnbuens farver, så du er godt dækket ind med vigtige antioxidanter og phytonæringsstoffer. Det er også en god idé at få godt med søde og tunge grøntsager i efterfødselsperioden. De tilfører gode kulhydrater, næringsstoffer og giver god mæthed. Det kan fx være rødbeder gulerødder, søde kartofler, græskar og alle slags rodfrugter.

Opbyggende og styrkende kosttilskud

Udover god mad er det vigtigt, at du supplerer med nogle kosttilskud af god kvalitet. Det kan være svært at få nok vitaminer og mineraler gennem kosten alene. Det er trods alt de færreste, der får spist fuldstændig optimalt dagligt.

Den mad, vi spiser i dag, er også langt fattigere på næringsstoffer end tidligere, så det er faktisk tæt på umuligt at spise sig til optimale niveauer af mange vitaminer og mineraler. Grønt, frugt og bær indeholder færre vitaminer og mineraler, og kød og fisk har et lavere indhold sunde fedtsyrer, som omega-3, end tidligere. Derfor er det en rigtig god idé, at tage kosttilskud af høj kvalitet.

Jeg anbefaler denne multivitamin, som indeholder letoptagelige vitaminer og mineraler i optimale doser til dig, der lige har født (også til ammende mødre): Multithera 1 (uden jern).

Hvis ikke du spiser kød, skal du tage et tilskud med ekstra B12. Jeg anbefaler dette tilskud, der indeholder B12 og folat i de methylerede versioner, der er let for kroppen at anvende: Active B12-Folate (sugetabletter).

Supplér også med D-vitamin, som er vigtigt for dit immunforsvar samt for vedligeholdelse af sunde knogler og tænder. Dosis af D-vitamin er meget individuel, så få dit niveau målt hos lægen og få fastsat dosis hos en behandler, der arbejder med vitaminer og mineraler (lægen kan desværre ikke hjælpe med det). Du kan også teste dit D-vitamin niveau derhjemme, hvis ikke din egen læge er behjælpelig.

Tag også gerne et ekstra tilskud af c-vitamin, der styrker dit bindevæv og holder dit immunforsvar tip-top.

Spis enten fermenterede grøntsager eller tag et godt tilskud af probiotika.

Bed om hjælp

Bed om hjælp – gerne på forhånd – så dine nærmeste ved, hvad du ønsker dig. Aftal fx med familien, at de skal komme og give en hånd med madlavning, rengøring, lege

med større søskende osv. Tænk over, gerne inden fødslen, hvilken hjælp du kunne ønske dig i den første tid med baby og kommuniker det ud i god tid. Overvej også, hvornår I ønsker barselsbesøg.

Hvis ikke du har familie i nærheden, der kan komme og give en hånd med, kan det være en god idé på forhånd at fylde fryseren med gode nærrende retter, fx supper, gryderetter, chili con carne, kødsovs, frikadeller, pandekager, falafler osv., så der er nem, sund og nærrende aftensmad til den første tid.

Book evt. en massør, zoneterapeut eller kraniosakral-terapeut til at komme hjem til dig og give dig behandling. Det kan evt. være en kombinationsbehandling, hvor din baby også får en lille behandling.

Prioriter din søvn

Søvn og hvile er nok ikke det, du får mest af med en lille baby. Men det er stadig vigtigt, at du prioriterer at få så meget søvn som muligt. Men bare rolig – din krop er designet til i en periode at sove lettere og med flere opvågninger i løbet af natten.

Vi har i vores kultur en tendens til at tro at selv spædbørn helst skal sove lange stræk eller måske endda hele natten uden opvågninger. Mange mødre har dette som mål, og tror, at det er normalen. For vi har vel alle hørt om mødre med babyer, der sov igennem, fra de kun var ganske få uger gamle. Men det er altså de færreste babyer, det gælder for.

Prøv at lade være med at stresse over, at din baby vågner om natten. Det er sundt og normalt og helt, som det skal være. Lad være med at kæmpe for at ændre det. Accepter, at det er sådan, det er lige nu og prøv så at få så meget søvn som muligt på de betingelser.

Lyt til din krop

Selvom dit fokus selvfølgelig primært er på din baby, er det også vigtigt for dig at lytte til de signaler, DIN krop sender. Vær blid mod dig selv, mærk efter hvad DU har brug for, og lad opvasken stå og nullermændene blive liggende. Hvis du oplever én eller flere af nedenstående reaktioner, kan det være et tegn på, at du overanstrenger dig og behøver mere hvile:

Stor tørst

Tørst er et tegn på at du er dehydreret. Du føler kun tørst, når din krop er kommet i underskud af væske, så drik før du føler trang til det. Ændringer i din blodvolumen, hormoner, øget svedtendens og amning gør det vigtigt, at din krop er hydreret.

Dit væskebehov er en hel del større end normalt. For de fleste omkring 2 ½ -3L vand dagligt. Husk at kaffe og sort te virker vanddrivende, så øger dit behov for væske yderligere. Gå også udenom sukkerholdige drikke som sodavand, saftvand og lign. Det er en god idé at drikke rent vand tilsat en knivspids salt og supplere med efterfødselsinfusion (se opskrift nedenfor) og evt. friskpresset juice og urtete. Juice af bladselleri og agurk er gode til at rehydrere kroppen.

Udmattelse

Træthed er en del af det at have en baby, men hvis du føler dig decideret udmattet er det et tegn på, at du nødt til at finde flere "huller" til dig selv. Få mere hjælp udefra. Læg dig ned og sov eller hvil, når din baby sover. Sæt kravene til dig selv ned. Drop aftaler og gøremål, der stresser dig og få evt. hjælp til at få dem ordnet.

Tiltagende "baby blues"

Det er helt normalt at have følelser fra hele spektret repræsenteret efter fødslen, lige fra ubetinget kærlighed og stor lykke til sorg og tristhed. Mange mødre oplever også at være meget grådlabile i den første tid efterfødslen. Det er også helt normalt.

Men du skal selvfølgelig være opmærksom på, hvis depressive tanker bliver en mere kronisk tilstand. Ræk ud og bed om hjælp. Snak med din mand, familie og veninder, men tag også kontakt til en professionel, der kan være behjælpelig. Det kan selvfølgelig både være en psykoterapeut eller EFT/TFT behandler eller én, der kan hjælpe med at genoprette ubalancer i din krop med mad og kosttilskud.

Forstoppelse

Forstoppelse har uendeligt mange årsager og hænger selvfølgelig sammen med, hvad du spiser og drikker. Men forstoppelse kan også være forårsaget af stress og for lidt hvile. Peristaltikken er de muskulære bevægelser, der fører afføringen gennem dit fordøjelsessystem og ud af din tarm. Peristaltikken er afhængig af dit nervesystem. Hvis du er fastlåst i den del af nervesystemet, der kaldes det sympatiske nervesystem eller kamp-flugt nervesystemet, virker din fordøjelse ikke.

Søvnproblemer

Tiden med en baby byder som regel på en del uafbrudt søvn. Men hvis du oplever, at du ikke kan falde til ro, når du rent faktisk har mulighed for at sove, så er det et tegn på, at du er overtræt. Når du er overtræt, belaster du dine binyrer, og det giver på sigt binyretræthed. Det er derfor nødvendigt at drosle ned på alle unødvendige gøremål og får hvilet/sovet så meget som muligt.

Klart rødt blod

Blødningen efter en vaginal fødsel kan være temmelig kraftig de første dage. Her er blodet friskt og rødt. Herefter skifter blodet farve til mere blegt eller mørkt og bliver mere klumpet. Blødningen er ofte også svagere og kraftigere i ryk frem for konstant. De sidste uger af efterblødningen er blodet ofte brunligt og blødningen svag. Det mest almindelige er, at efterblødningen varer 3-6 uger.

Hvis der i perioden efter den første kraftige blødning pludselig kommer klart rødt blod og kraftig blødning igen, er det et tegn på, at du overanstrenger dig. Læg dig ned og hvil. Tag en lur, når baby sover. Bed om hjælp til alt det praktiske. Udskyd de barselsbesøg, der kræver mere af dig, end de giver. Hvis den kraftige blødning fortsætter, og/eller du føler sig skidt til pas, skal du selvfølgelig kontakte din jordemoder eller læge.

Styrkende efterfødsels-infusion

En infusion er et stærkt urteudtræk og brygges som en te, der typisk får lov at trække i 6-10 timer. Denne efterfødselsinfusion består af to urter; brændenælde og hindbærblade.

Brændenælde

Brændenælde indeholder jern og andre vigtige mineraler, der bl.a. hjælper din krop med at gendanne noget af det blod, du har mistet under fødslen. Brændenælde virker i det hele taget styrkende og opbyggende og er fantastisk i en periode, hvor du har brug for et ekstra boost.

Hindbærblade

Hindbærblade styrker livmoderen og dens sammentrækninger og forebygger langvarig efterfødselsblødning.

Det skal du bruge:

- En stor glaskande eller et patentglas
- 15g tørrede brændenælder
15g tørrede hindbærblade
- 1 liter kogende vand

Kom de tørrede urter i glaskanden sammen med en ske eller lignende metalgenstand, der kan aflede varmen fra det kogende vand, så glasset ikke sprænger.

Hæld kogende vand over urterne og rør rundt med en ren træske.

Lad infusionen stå og trække i min. 6 timer, fx natten over.

Si herefter infusionen og drik den henover dagen.

Du kan med fordel drikke infusionen dagligt i de første uger eller måneder afhængigt af dit behov.

Bambus til at samle bækkenet

Bambus comp. er et homøopatisk middel fra Allergica, der virker sammentrækkende og styrkende på kroppens bindevæv. Det har derfor en gavnlig effekt efter fødslen, hvor bækkenet har været udvidet og bindevævet skal samles og genopbygges. Tag det gerne 3 måneder efter fødslen. Det er også et meget anvendt middel ved bækkenløsning og bækkensmerter. Hold pause 1 måned op til fødslen, hvor bindevævet i bækkenet skal have lov til at give sig.

Bambus comp. kan bruges sammen med BækkenVital Q, også fra Allergica, der har en sammentrækkende effekt på organerne i bækkenet; livmoder, skede og blære. BækkenVital Q skal kun tages i 14 dage, fx en uge efter fødslen og 2 uger frem.

Lindrende efterfødsels-siddebad

Denne blanding af urter er meget effektiv efter en vaginal fødsel. Den hjælper både kroppen med at hele fysisk og virker samtidig beroligende og afslappende på sindet. Blandingen består af:

Havsalt

Salt er naturligt rensende og indeholder mineraler, som hjælper kroppen med at hele.

Morgenfrue

Morgenfrue er kendt for sin effektive sårhelende virkning. Det er en meget blid og samtidig effektiv urt.

Vejbred

Vejbred bliver også kaldt for "naturens plaster" eller "børneplaster" på grund af dens unikke sårhelende egenskaber.

Røllike

Røllike virker antibakterielt, hæmmer svampevækst og har en god genopbyggende effekt på tarmfloraen. Urten hjælper også med at mindske blødning efter fødslen.

Hamamelis

Hamamelis virker sammentrækkende på vævet og er derfor et kendt middel i behandling af hæmorider og åreknuder.

Lavendel

Lavendel er en antioxidant med en beroligende virkning, der også virker antibakteriel og modvirker svampevækst.

Kamille

Kamille har en afslappende duft og kan virke meget beroligende ved uro, stress og angst. Den har en antiinflammatorisk og antibiotisk virkning.

Det skal du bruge:

- Små stofposer eller almindelige tebrevs poser fra supermarkedet
- 2,5 dl. uraffineret havsalt
- 4 dl. tørrede morgenfrueblomster
- 4 dl. tørret vejbred
- 4 dl. tørret røllike
- 4 dl. tørret hamamelis
- 4 dl. tørrede lavendelblomster
- 4 dl. tørrede kamilleblomster

Bland alle urterne grundigt sammen med havsaltet og kom indholdet i de små poser.

Du kan med fordel lave dem inden fødslen og have dem liggende, så de er klar, til du har født. De kan holde sig længe, og det vigtigste er, at du opbevarer dem tørt.

I dagene og ugerne efter fødslen, laver du (gerne dagligt) et sidde-bad med én af poserne med urter. Du fylder varmt vand i badekarret (eller fødekarret, hvis du har sådan et) sammen med en pose urter. Lad urterne stå og trække i det varme vand indtil temperaturen føles behagelig. Sid i vandet så længe det føles behageligt.

Om Rikkeliva

Rikkeliva Holm er holistisk behandler uddannet i naturopati og som DNA life behandler. Hun har egen klinik i København og rådgiver bl.a. forældre om kost og sundhed. Du finder Rikkeliva på rikkeliva.com eller styrkditbarnindefra.dk.





Homøopati til dit feberramte barn

Af Mette Mitchell

At små børn har feber indimellem er velkendt i de fleste familier.

Vi modtager mange blandede informationer om, hvordan vi skal forholde os, når vores små børn har feber. Forældre får ofte af vide, at de bare kan bruge febernedsættende medicin. Denne holdning møder dog efterhånden kritik.

Hvad kan vi med fordel gøre i stedet?

Brugen af stoffet paracetamol, som er at finde i Panodil, øger risikoen for astma i den tidlige barndom. Det forbindes desuden med andre lidelser såsom allergi og høfeber. Der er en god grund til at reducere brugen af Panodil.

Det rapporteres, at langt de fleste forældre fejldoserer Panodil til deres børn, fordi de doserer efter alder og ikke efter vægt.

Tegn på overdosering kan ifølge Panodils egen hjemmeside være kvalme, opkastninger, ømhed/smerter i maven, utilpashed, gulsot og misfarvning af urin og afføring. Senere kan der forekomme en gulfarvning af hud og øjne.

Der advares i øvrigt, at "i værste fald" vil man efter ca. 3 døgn med overdosering miste bevidstheden og dø af leversvigt". Der står også, at hvis der er sket en overdosering, skal læge/hospital kontaktes omgående.

Panodil hæmmer de stoffer, der giver smerter og feber. Det vil sige, at det er en symptomundertrykkende form for medicin. Det betyder blot, at kroppen er i gang med noget, og ved indtagelsen af Panodil forhindrer vi kroppen i at gøre det, den skal.

Det er naturligvis ud fra den antagelse at 'feber er dårligt for dit barn' og derfor skal stoppes. Det har vi et helt andet syn på i homøopatien.

I homøopatien antager vi, at det at kroppen producerer feber, er et udtryk for et sundt og funktionelt immunforsvar.

Det er det raske i kroppen, der arbejder (og bekæmper sygdommen), og dermed producerer nogle indikationer af dette arbejde, for eksempel feber.

Vi antager ikke, at feberen er problemet. Feberen er en del af løsningen. Vi mener også, at hvis vi 'slukker' for feberen, så sætter vi immunforsvaret på standby, og dermed forhindrer vi naturlig helbredelse af det, der er årsagen til feberen.

Homøopatien virker ikke symptomundertrykkende. Man kan lidt forsimplet sige, at homøopatien understøtter immunforsvarets arbejde og hjælper immunforsvaret, så

det bliver endnu bedre til at bekæmpe sygdommen. I stedet for at hæmme kroppen, så støtter vi op om den, imens den er på ekstra hårdt arbejde.

I homøopatien findes der en række lægemidler, der bruges ved feber. Man kan begynde at behandle tidligt i et forløb med homøopati, og man kan med fordel forsøge sig med homøopatiske lægemidler, inden man begynder at overveje de mere konventionelle løsninger.

Jeg har forsøgt at samle de vigtigste informationer om feber og homøopati her. Det er vigtigt at nævne, at der findes flere gode lægemidler til feber end dem, der er nævnt her. Jeg har valgt at fokusere på lægemidler, der findes i de mest gængse homøopatiske kits (se mere info om disse nederst i artiklen).

Hvorfor har vi feber?

Det er aldrig rart at have feber, men feber har en funktion i kroppens evne til at komme sig over infektion og sygdom:

- Immunforsvaret arbejder bedre ved en højere temperatur
- Reaktioner, der bruges til helbredelse i kroppen går hurtigere
- Skadelige organismer svækkes ved en stigning i temperaturen
- Kroppen sætter farten ned ved feber, det i sig selv er helbredende
- Når vi har feber, afgifter vi gennem sved

Fra et homøopatisk synspunkt, er feber faktisk et sundhedstegn. Kroppen bruger en masse energi på at producere en feber, energi som kun et sundt immunforsvar har til rådighed.

Hvad er homøopati?

Homøopati er en alternativ behandlingsform, hvor små doser specifikt udvalgte lægemidler stimulerer patienten, så kroppen kan genfinde sin sunde balance. Den klassiske homøopati er blevet praktiseret i 200 år, men tankegangen i behandlingsformen stammer helt tilbage fra Hippokrates.

I dag praktiseres homøopati i 41 ud af 44 europæiske lande og er officielt anerkendt i lande som New Zealand og Sydafrika. Homøopati indgår som en integreret del af de nationale sundhedssystemer i bl.a. England, Australien, Tyskland, Holland, Brasilien, Mexico, Cuba og Indien. Ifølge WHO bruger ca. 400 millioner mennesker homøopati som primær behandlingsform.

Hvorfor bruge homøopati til feber?

Homøopati er naturlige lægemidler uden kemi. Teorien er, at homøopatien stimulerer kroppens egen evne til helbredelse, og derved styrker på kort og lang sigt. Der er ingen bivirkninger ved brug af homøopati, og der er ingen fare for at overdosere.

Konventionel medicin er udmærket, men har bivirkninger. Så det er sundt fornuft at bruge det med forsigtighed, og kun når det er absolut nødvendigt.

Homøopati tilbyder nogle fantastiske supplementer til ikke-receptpligtig medicin, og når man bruger homøopati, skal man ikke vente længe på, at der opleves en lindring.

Hvornår skal du søge hjælp til feber?

De fleste gange, vi har feber, er det ikke farligt, men det kan blive det. Hvis du observerer et eller flere af disse symptomer, så skal du straks søge lægehjælp:

- Feberen overstiger 40.5C
- Der er en historik med feberkrampe
- Der er tale om et barn på under 6 måneder
- Det er et barn på 6-12 måneder med feber i et døgn
- Hvis patienten er svær at komme i kontakt med eller er meget sløv
- Hvis der er blødninger i huden
- Hvis der er smertefulde hævnninger bag ørerne
- Hvis et barn ikke er i stand til at synke
- Hvis en baby græder usædvanligt, skingrende højt

Drikker barnet nok?

Du skal også være opmærksom på, om patienten med feber drikker nok. Bliv ved med at tilbyde væske til patienten. Er der tale om en baby, så hold øje med dennes fontanelle (stedet, hvor kraniet vokser sammen på issen). Hvis denne ser sunken ud, så ring straks efter lægehjælp, samtidig med at du tilbyder vand. Tilbyd vand på en ren svamp eller gennem en klud om nødvendigt. Og stol altid på dit instinkt, når det handler om dine børn, Ingen kender dine børn bedre end dig!

Aconite

Feberen kommer pludseligt, efter at patienten har fået et kuldechok. Patienten føler sig skiftevis varm og kold og er usædvanligt tørstig efter noget koldt. Ofte starter symptomerne omkring midnat.

Arsenicum

Patienten fryser, men føles varm ved berøring. Patienten er rastløs, urolig og tryghedssøgende. Væske drikkes kun i små slurke. Der opleves en forværring af symptomerne mellem midnat og kl. 2.00.

Belladonna

Feberen kommer pludseligt og patienten har rødglødende kinder, nogle gange med kolde fødder og ben. Patienten oplever en dunkende smerte og er meget lidt tørstig. Behovet for dette lægemiddel kan også genkendes ved, at patienten er 'spaced out' og måske endda har udvidede pupiller. Der er oftest en forværring af symptomerne omkring kl. 15. Patienten vil helst have lyset slukket.

Bryonia

Feberen har bygget sig langsomt op. Patienten vil helst være alene og får det værre ved den mindste bevægelse. Patienten er samtidig tørstig efter store slurke vand og er måske tør omkring munden.

Chamomilla

Patienten er meget rastløs og irriteret med store smerter. Patienten har hele tiden brug for at skifte den position, hun sidder eller ligger i. Et klassisk symptom er, at kun den ene kind er rød. Nogle gange er symptomerne værst omkring kl. 21. Et godt lægemiddel ved tandfrembrud.

Gelsenium

Til feber med influenzaagtige symptomer som ømme knogler og muskler, en trykkende hovedpine og sløjhed. Patienten har ingen tørst og er meget døsigt.

Ipecac

Til feber, som kommer sammen med opkast og/eller ekstrem kvalme.

Nux vomica

Patienten er brændende varm og fryser ved den mindste bevægelse. Patienten er meget sensitiv over for lyd, lys og kontakt og bliver hurtigt meget irriteret. Feberen er ofte sammen med fordøjelsesproblemer.

Phosphorus

Til patienten, der har det fint på trods af en meget høj feber. Blussende kinder og tørst efter iskoldt vand.

Pulsatilla

Til den grådfyldte patient, der har meget brug for omfavelse og opmærksomhed. Symptomerne forandrer sig uden noget åbenlyst mønster, men patienten får det altid bedre ved frisk luft. Patienten føler ingen eller meget lidt tørst.

Rhus tox

Til feber med smertefulde led og lemmer. Patienten er rastløs og skifter konstant position, specielt om natten. Denne type feber kommer ofte efter kulde og regn, og især hvis man er blevet våd.

Hvad kan du forvente af homøopatisk feberbehandling?

Feberen forsvinder ikke helt, men det kan forventes, at temperaturen falder, og patienten får det hurtigt bedre. Homøopati stopper ikke symptomerne fuldstændigt, men reducerer dem kraftigt og forkorter sygdomsforløbet.

Det er et velkendt fænomen, at man kan opleve en forværring af de oprindelige symptomer i en kort periode, efter man har taget et homøopatisk lægemiddel. Dette skal betragtes som et godt tegn, så længe forværringen er kortvarig.

Et velvalgt lægemiddel kan også give patienten trang til at sove, hvilket naturligvis anbefales.

Hvordan tager man et homøopatisk lægemiddel?

Med akutte symptomer, som ved feber, kan det være gavnligt at tage en pille hvert 20. minut i en time. Hvis det valgte lægemiddel ikke har nogen effekt, så prøv et andet. Når symptomerne reduceres, gentag efter behov eller op til 3-5 doser dagligt i 3-5 dage.

Undgå at røre ved pillerne, men hæld en pille i låget af glasset eller på en ske og tag det derfra. En pille kan kvases mellem 2 skeer og blandes med lidt vand til små børn. Undgå at spise, drikke, ryge eller børste tænder i 15 minutter før og efter et lægemiddel tages.

Homøopatiske lægemidler kan tages sammen med andet medicin.

Vil du have et kit med homøopatiske lægemidler derhjemme?

Der er et par gode homøopatiske kits på markedet, der indeholder alternativer til ikke-receptpligtig medicin. Jeg anbefaler 'Basic 36 kit' fra helios.co.uk i England. De sender verden over. Alle lægemidler, der er nævnt her, er med i dette kit. Kittet kommer med en grundig instruktion, der gør det let at finde et lægemiddel, der passer i en given situation.

Med kittet ved hånden kan man desuden ringe til sin homøopat i akutte situationer og blive guidet til et lægemiddel fra kittet.

Med venlig hilsen
Mette Mitchell

Om Mette

Mette Mitchell er homøopat BS.c (hons), LCHE, DSKH, RAB. Hun har klinik på Frederiksberg og afholder desuden kurser i brugen af homøopatiske kits. Du finder Mette [her](#).





Naturlig sundhedspleje til dit barn

Af Anette Straadt

Der er ikke noget bedre end at se sit barn vokse op, trives, være glad, udvikle sig og få det bedste ud af livet. Det er en helt fantastisk følelse.

Hvis du kender til, hvordan dit barns krop og immunforsvar er bygget op, så har du mulighed for at putte de vigtigste byggesten ind og dermed give dit barn det stærkeste fundament for et sundt og godt liv. På den måde får du de allerbedste muligheder for at opleve et sundt og glad barn.

Vi skal behandle årsagen til børns sygdomme

Desværre er det langt fra alle, der har det sådan. Hvis du kender andre børnefamilier, så ved du, at rigtig mange døjer med snot, forstoppelse, eksem, kolik, øreproblemer, hoste, feber, diarre, søvnproblemer og meget andet. Problemer som det øjensynligt kan være svært, for ikke at sige umuligt at få fat om årsagen til.

Ofte bliver der iværksat symptombehandling i form af afføringsmiddel, hormoncreme og dræn. Men det løser ikke rigtigt problemerne. Symptombehandling kan bestemt være på sin plads, for børn skal ikke lide unødigt. Men det er vigtigt SAMTIDIG at arbejde på at behandle årsagen.

Som nybagt mor har du muligheden for at bygge dit lille barn sundt og stærk lige fra starten og dermed forebygge en hel masse problemer. Det gør du først og fremmest ved at give dit barn et stærkt og afbalanceret immunforsvar. Læs med her, hvordan du gør det.

Mindst 70 % af dit barns immunforsvar sidder i fordøjelsen

Især bakterierne i tarmsystemet spiller en utrolig stor rolle. Der skal være flest af de gode bakterier – og ikke så mange af de dårlige.

Dit lille barn arver i høj grad sin bakteriesammensætning fra dig. Det sker til dels under graviditeten, men allermest under fødslen, hvor barnet får dine bakterier ind gennem alle kroppens udgange. Det mest naturlige er at få bakterier fra sin mors skede og omgivelserne her. Men af mange årsager er der også børn, som fødes ud gennem huden – altså ved kejsersnit. De børn får en anderledes bakteriesammensætning.

Undersøgelser viser, at børn født ved kejsersnit har større risiko ved at få et immunforsvar ude af balance. De har større risiko for astma, allergi, nogle autoimmune sygdomme mm. Bakteriesammensætningen er altså yderst vigtig.

Og så amning har en betydning. Gennem amningen får barnet gavnlige tarmbakterier fra sin mor. Enkelte modernælkserstatninger har tilsat mælkesyrebakterier, men det er langt fra alle.

Undersøgelser viser, at rigtig mange – både børn og voksne, har en mangelfuld bakteriesammensætning.

Hvilke knapper kan du skrue på for at styrke de gode bakterier?

Der er en vis risiko for, at dit barn ikke har arvet en hel optimal bakteriesammensætning fra dig – kejsersnit eller ej, amning eller ej. Der er dog nogle knapper, du med fordel kan skrue på for at give dit barn en gavnlig bakteriesuppe i tarmene.

Undgå overdreven hygiejne

Lær at skelne mellem sygdomsfremkaldende bakterier og de gode bakterier. Når I er hjemme i vante omgivelser og sammen med raske mennesker, så skal I ikke være bakterie-forskrækkede. Tværtimod viser undersøgelser, at lidt skidt og at dele bakterier med hinanden faktisk afbalancerer immunforsvaret. Dit barn behøver sandsynligvis kun komme i bad en gang om ugen. Brug ikke håndsprit, med mindre I er syge.

Spis godt med fibre

Fibre er med til at holde fordøjelsen i form. Og de gode bakterier har brug for fibre. Lav f.eks. smoothies til dit barn med frossen broccoli eller spinat (se opskrifter på bloggen på aebledbørn.dk).

Undgå sukker og hurtige kulhydrater.

Sukker er guf for de dårlige bakterier.

Få tilstrækkeligt med omega 3 fedtstofferne DHA og EPA.

Omega 3 er vigtigt for utroligt mange ting i kroppen – herunder tarmens sundhed. Spis fede fisk 2 gange hver eneste uge (men pas på tungmetaller og overdriv ikke de opdrættede fisk, der belaster miljøet en del). Eller tag en god kvalitets fiskeolie. Brug gerne flydende til dit barn. Kan gives i et lille snapseglass med lidt kold æblejuice.

Tilfør gavnlige mælkesyrebakterier til kroppen via kosten

Lav evt. selv fermenterede grøntsager eller køb mælkesyregærede safter i helsekosten. I kan også gå i gang med selv at lave kefir eller købe det f.eks. i Netto. Giv meget gerne et kosttilskud med mælkesyrebakterier – også kaldet probiotika. Probiotika fås i dråber til helt små børn, som tyggetabletter som pulver og kapsler. Probiotika har vist positiv effekt i utallige undersøgelser – især på alt, der vedrører immunforsvaret. Kan købes på apoteket, i helsekosten, hos Matas og på internettet.

Hvis du ammer dit barn, så gælder alle disse punkter for dig. Du giver nemlig som sagt de gode bakterier (og også bl.a. omega 3 videre gennem mælken til dit barn. Amning er en fantastisk måde at give dit barn næring, tryghed og mad, der er netop tilpasset barnets behov.

Amning styrker dit barns immunforsvar

Bed om hjælp og vejledning, hvis amningen driller, eller hvis det er svært at overskue. Du og dit barn har fortjent al den støtte og hjælp, I har brug for, så I kan få amningen til at fungere. Husk – det er nogle enkelte måneder i dit liv, som du investerer i nærheden og sundheden.

Der kan være mange grunde til at amningen ikke fungerer, og du kan stadig give dit barn den samme tryghed og nærhed. Hvis dit barn får modermælkserstatning, kan du stadig foretage nogle valg, der støtter dit barns immunforsvar. Vælg gerne en type, der indeholder mælkesyrebakterier. Eller giv dråber ved siden af. Husk at bakterierne ikke kan tåle høj varme, så bland aldrig mælkepulver eller dråber med for varmt vand.

Gå efter årsagen – og gå gerne til lægen

Hvis I alligevel skulle støde ind i kolik, øreproblemer, forstoppelse, eksem, sygdom eller andet, så husk som sagt at gå efter årsagen. Symptombehandling kan være nødvendig for at lindre, men meget ofte kan den rette kost, tilskud, homøopati, kraniosakral- terapi og lign. hjælpe jer med at komme helt til bunds.

Hvis du på nogen måde er i tvivl om, hvad dit barn fejler, skal du selvfølgelig altid gå til lægen. Og hvis dit barn er i lægebehandling, skal du altid oplyse, hvis I også bruger andre behandlingstyper.

Husk altid på, at barnets krop er beregnet til at kunne selv. Hvis den får de rette betingelser, så kan den ofte finde tilbage i balancen og blive sund og stærk!

Om Anette

Anette Straadt er sundhedsplejerske og indehaver af Æblebørn. For endnu mere viden om dit barns sundhed og immunforsvar og hvordan du styrker dit barn indefra, læs mere på aebalebørn.dk.



Ny mor og hva' så?

INSPIRATION TIL EN KÆRLIG START

Redigeret af Camilla Willumsen

1. udgave, 1. oplag

Forfattere:

Heidi Agerkvist

Hannah Lind Arlaud

Betina Axil

Mette Carendi

Rikkeliva Holm

Mette Mitchell

Anette Straadt

Foto på forside af Holger Christen Ølholm

Fotos på side 8, 11, 15, 20, 29 og 34 fra Stocksnap.io

Grafisk tilrettelæggelse Camille Manou Larsen, www.purecreativecontent.dk

Anbefalingerne i denne e-bog er kun beregnet til information. De kan ikke erstatte lægefaglig rådgivning eller behandling. Opretshaverne kan ikke drages til ansvar for direkte eller indirekte skader eller gener, som er opstået efter brug eller misbrug af indholdet i denne e-bog.

Alle rettigheder til dette produkt tilhører Camilla Willumsen.