

Bebismanualen

*Eller Vad du inte trodde du behövde veta om att bli förälder,
men skulle ha velat veta innan...*

* 2011-09-28 -

Sorin Srbu

Bebismanualen

Förord

Denna manual för förstfödande mammor och pappor är skriven ur en manlig naturvetares perspektiv för andra män, och för att jag inte hittade en praktiskt inriktad bok i ämnet. Vissa saker i denna manual kan bara appliceras på barnet eller situationer om man är en lätt fyrkantig manlig naturvetare som ser praktiskt på saker och ting. Notera att ingen situation är den andra lik. Bebismanualen är mest tänkt som stöd för vidare, egen, kunskapssökning. Google är din vän även i detta fall. 8-)

Manualen är vidare skriven ut ifrån ett heteroperspektiv, av det enkla skälet att både jag och min fru är hetero... Manualen kan naturligtvis även användas av andra par, oavsett sexuell läggning.

Uppdateringar av denna manual kommer att ske fortlöpande. Än är inte sista sidan skriven...

Denna manual släpps nu under Creative Commons-licensen, specifikt CC BY-NC-ND 3.0 enl nedan.



“This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.”

Se http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.en_US för mer info.

Hoppas just du får nytta av den!

/Sorin

Bebismanualen	2
Förord	2
Saker att tänka på och veta innan födseln	4
Den blivande mamman och pappan	4
Pappans och mammans fritid.....	5
Mat	5
Externt stöd	5
Hos barnmorskan	6
Prylarna!	6
Under förlossningen	8
Förberedelserna	8
På Förlossningen	8
Wifi på Förlossningen	8
Värkar	8
Kejsarsnitt.....	9
Efter förlossningen	10
På BB.....	10
Amning	10
Amning del 2 – den viktiga biten.....	10
Tiden på BB.....	11
Hemma!	12
De första månaderna.....	12
Maten	12
Mjölk ersättning	12
Fast mat	13
Övriga tillskott	13
Social interaktion.....	13
Vaccinering	14
Hepatitvaccinering eller inte?	15
Vidare äventyr	15

Saker att tänka på och veta innan födseln

Den blivande mamman och pappan

Ta hand om den blivande mamman. Gulla med henne, tala om för henne att hon är vacker, visa helt enkelt uppskattning. Den blivande mamman lider av en skev självbild. Ibland spelar det ingen roll hur mycket man älskar henne när hon iaf tror att hon är en val. Glöm inte krama om henne minst en gång om dagen.

Gör vad du kan för att underlätta för henne. Om hon varit hemma hela dagen och ändå inte gått ut med de stinkande soporna, ta ut dem själv. Mamma blir kanske illamående av lukten och vill inte närma sig dem. Tjata inte om dem. Massor med skor i en hög på hallgolvet? Plocka in dem i skohyllan själv. Mammans mage kan ha kommit i vägen. Den blivande mamman kräver en silkeslen tunga och en delikat och mjuk silkeshandske för att få livet att gå sin välsmorda gång under de nio månaderna.

Den blivande mamman kan komma att gå upp en del i vikt. Att säga "mer av dig att älska" är nog inte helt rätt sak att säga. Tänk efter en extra gång innan vikter, eller andra känsliga ämnen, kommer på tal. Föreslå fysiska aktiviteter tillsammans med den blivande mamman. Ingen tycker om att tvingas till fysisk aktivitet. Att behöva göra det ensam är sju resor värre. Gör det till en grej att ta t.ex. en halvtimmes promenad på kvällen tillsammans. Varje dag. Inga undantag. Enda undantaget är om mamman har ont i lederna eller på annat sätt mår mindre bra. Sponsra ett dyrt simkort åt mamman, om hon tycker att det är för dyrt. Simning är en bra och mild form av fysisk aktivitet.

När mamma mår illa och kräks, hjälp till genom att hålla undan håret. Vill hon vara själv i badrummet medan detta sker, respektera det. Hovra inte utanför. Erbjud henne en kopp te, vatten eller saft efteråt ist. Har ni en bostad med mer än ett badrum, se till att hon av praktiska skäl har en tandborste och tandkräm på båda ställena. Du vill inte dela din tandborste...

Illamående kan komma plötsligt och ingen vill ha en spya i bilens fina skinklädda stolar. Lösning? Fixa fram lite småpåsar man kan ha som spypåse. Ha dem lättillgängliga. Vissa har kanske kontakter och kan skaffa fram spypåsar av flygplanstyp. En väninna till frun hittade strutformade plastpåsar med en rund kartongring högst upp för mer stabilitet. Dessa får lätt plats i en damhandväska.

Att säkert sätt att skaffa sig pluspoäng i förhållandet är att skaffa ett presentkort hos en underklädesaffär, eller bara köpa några behåar i passande storlek (glöm inte kvittot - hon vill med största sannolikhet byta till annan storlek). Varför ska man tänka på detta? Jo, för att till din stora glädje kommer frun med stor sannolikhet att bli en bystdrottning under nio månader. För henne kan det emellertid vara dramatiskt, för att inte säga traumatiskt, när bysten går upp både två och tre storlekar och inget passar längre. Försök behärska dig, och se lite praktiskt på det.

Om ekonomin är tajt, överväg begagnade mammakläder. De kommer iaf inte att bäras under en längre tidsperiod. Att köpa nytt är egentligen bara dumt. Dessutom är begagnade kläder miljövänligt.

Pappans och mammans fritid

Vårda er fritid. Allt behöver inte handla om barnet än. Har du någon hobby som tar dig utanför hemmets väggar, tappa inte bort det, men lämna inte heller mamman hemma ensam så att säga. Om du är aktiv i någon förening edyl kan det vara idé att inte ta på sig för mycket nu, barnet är ju på väg trots allt. Du kommer att ha händerna mer än fulla annars.

Mat

Mat. Visst är det gott med en chokladpudding efter maten? Mums! Okej, släpp tanken nu. Den blivande pappan ska äta samma mat som den blivande mamman. Det är bra för båda med en bättre balanserad mat än pizza och McD-meny varannan dag i veckan. I praktiken innebär detta att halva tallriken ska bestå av grönsaker. En tredjedel av kött eller fisk och resten av potatis, ris eller pasta. Gillar du inte broccoli och blomkål? Gilla läget. Det är bra för mamman och barnet. Att få barn handlar en del om att ens egna önskningar får stå tillbaka. Lev med det. Tilltalar inte tanken dig, skulle du ha tänkt på det lite tidigare...

Matens tillagning kan spela roll för mammans välbefinnande. En del blivande mammor sägs bli mindre illamående av kokt mat. Glöm den välstekta biffen för ett tag.

Skräpmat som chips och godis är förvisso inte bra för varken mamma eller barnet i magen. Att då proppa i sig godis, chips och läsk i mammans åsyn vittnar om en sällsynt oförmåga att känna empati. Gå inte den vägen om du inte är en masochist eller inte kan motivera varför just du ska få äta godis när inte mamman kan, eller bör.

Externt stöd

Föräldraforum på internätet är en bra källa till visdom. Om inte annat är de en bra kanal för att må bättre själv. Finns alltid nån jävel som har det värre, som en jobbkollega sa. Med det sagt, informationen och stämningen på en del föräldraforum är ganska neurotisk och mästrande. Bry dig inte om dem isf.

Följ med frun på alla gratis föräldrautbildningar ni erbjuds, och som hinns med, även om en del föräldrautbildningar är ganska urvattnade och inte tillför något nytt. Tänk på att de andra föräldrarna som är där kommer att ha barn ungefär samtidigt som ni. Tänk nätverkning. Tänk vänner till barnen.

Det kan vara en god idé att kolla med Försäkringskassan om vilka föräldrakurser/informationskvällar de har och kan erbjuda. Förberedd är förvarnad.

Hos barnmorskan

Mamma har redan en tid varit medveten om att saker och ting inte kommer att bli som förut. För dig som mest stått bredvid, ja, nu börjar det... Förbered dig på att det kommer att bli känslösamt vid första ultraljudet. Om du redan tidigare tyckt att du är redo och förberedd att axla papparollen, förbered dig på att faktiskt **känna** att du kommer att bli pappa. När du ser det lilla hjärtat flimra på skärmen kommer det mesta hittills i livet att bli sekundärt, speciellt om det är första barnet. Försök behärska dig dock, det är runt nio månader kvar. Mycket kan ledsamt nog hända i början. Missfall är ett av dem. Enl. barnmorskorna är det störst risk för missfall upp till tredje månaden. Om allt är väl under dessa månader borde gå bra sen. Obs! YMMV ¹ som man säger.

Prylarna!

Ja, just det, prylarna! Barn behöver en säng att sova i och kläder att ha på sig. Om någon trodde jag pratade om bilbanan och tågsettet, är det bara att plocka upp dumstruten! 8-)

Nå, vidare. Om barnprylarna kan man säga en hel del. Det jag tänker ta upp här är mina och den blivande mammans åsikter och tyckanden i frågan.

Till att börja med finns det några olika skolor vad gäller prylar till barnen.

1. Köpa allt nytt.
2. Köpa allt begagnat.
3. Köpa det mesta begagnat, men en del nytt.

Jag och den blivande mamman bekänner oss i stora drag och utan omsvep till grupp tre, av den enkla anledningen att barnen när de är små växer fort som attan. Att då köpa nytt dyrt, känns för oss ekonomiskt oförsvarbart. Med det sagt, att köpa begagnat betyder fö inte att man bryr sig mindre om barnet... Vill och kan man köpa allt nytt ska man naturligtvis göra det. Utan att försöka skuldbelägga dem som köper nytt; att köpa begagnat är inte bara oftast mycket billigare, det är också miljövänligt. I dessa tider av miljöhänsyn mm, känns därför begagnade kläder, åtminstone de första åren, som en bra grej.

För att gå vidare i det ekonomiska spåret, om det är möjligt, försök tajma födseln till våren. Varför? Jo, för man slipper köpa alla de dyra vinterkläderna direkt. Föder man på våren, hinner man komma på sin rutin med kläder och sådant till hösten och vintern. Mer rutin gör att man inte köper på sig en massa onödigt. Det blir inte mer ekonomiskt än så!

¹ YMMV = Your mileage May Vary; ung. din situation kan variera och skilja sig från min.

Det kan vara en bra idé att skaffa de stora grejorna innan barnet kommer. Med de stora grejorna menar jag spjäsäng, skötbord, barnvagn(ar) och om ni har bil en barnstol. Nedan är exempel på priserna vi betalade för begagnade saker.

- Spjäsäng Kaxholmen Nina (testvinnare): 300kr
- Skötbord Ikea Snigla (inkl skötbädd): 100 kr
- Barnstol Acta Graco med bas: 300 kr
- Barnvagn Brio (liggvagn inkl skötbädd, hårdlift, div. regn- och myggskydd): gratis från jobbkollega.
- Barnvagn Teutonia Timmy ((uttalas med fördel i Southparkstil!) (sittvagn inkl mjuklift, div. regn- och myggskydd)): 500kr

Ovanstående grejor kan lätt hamna i 20000 kronorsklassen om man ska köpa allt nytt. Tolvhundra kronor mot tjugotusen. I min bok är det ett lätt val.

Många barnaffärer erbjuder gratis babyboxar med olika användbara innehåll mot att man anmäler sig som kund hos affärskedjan i fråga. Innehållen varierar stort. Det kan vara alltifrån blöjprover och barnböcker till riktigt användbara saker som nappflaskor, nappar, blöjhinkar och barnbestick.

Man får inte heller bortse från att mor- och farföräldrar antagligen kommer att vilja köpa massor med söta kläder till det lilla knyttet. Ibland får man hålla tillbaka den närmaste slakten. Tänk i alla fall på att be dem att inte bara köpa kläder för det första året. Eftersom barnen då växer mycket snabbt, kommer kläderna inte att användas speciellt mycket.

Vad behöver man mer då, utöver de stora prylarna som listades ovan? Listan nedan borde täcka in det mesta om barnet kommer framåt vårkanten. För vinterbruk får man lägga till en del tjockare kläder.

- Fem-sex bodies
- Några mössor
- Några hela sparkdräkter
- Många strumpor
- Några förstärkningsplagg

Ovanstående borde täcka in de flesta situationer under den varmare delen av året.

Under förlossningen

Förberedelserna

Så, det har blivit dags för förlossningen! Väskorna står i hallen och väntar och ni ska ta er till Förlossningen på Akkis. Har ni tur vill bebisen ut av sig själv via den naturliga vägen, samt på utsatt datum. Nå, teorier är intressant att diskutera, men i verkliga livet för förstföderskor är det vanligare att man går både en och två veckor över tiden. Har man lite otur kommer inte värkarna i gång av sig själva, utan man får inducera det, mer om det senare.

Glöm inte anmäla era lagligen instiftade tio fridagar i samband med förlossning! Försäkringskassan är petig och vill veta varför ni inte direkt anmält detta, om ni anmäler i efterhand... Notera numret på mobilen, ta med den och anmäl detta när ni åker in till förlossningen!

På Förlossningen

Om ni kom med egen bil, be personalen om ett parkeringsintyg och köp p-biljetter i bistron vid ingång 95/96 (eller snabbköpet vid ingång 70) för en vecka vilket kostar 300 kr, de kostar annars 75 kr/dag, och lägg i bilens vindruta. Glöm inte att ni måste flytta på bilen till det underjordiska garaget på andra sidan förlossningsingången! Ni får inte stå på förlossningsparkeringen när ni är på BB!

Tiden på förlossningen kan vara ett tag. Se till att ni har förströelse för åtminstone ett par dagar. Blivande mamman får mat och fika, medan blivande pappan får sköta det själv. På Akkis finns en bistro på markplan. Ett annat, billigare, tips är Ica Hörnan alldeles vid BMC – de har ett ganska stort utbud av färdigrätter. Glöm inte köpa med lite snacks; frukt, kakor, godis. Undvik chips, dess lukt kan göra blivande mammor illamående!

För pappan rekommenderas att man har fotröta bekväma tofflor med sig. Det lönar sig, tro mig...

Wifi på Förlossningen

Värt att notera för universitetsanställda är att det finns täckning för Upunet-S på förlossningen. Ta bara med en bärbar dator med wifi och anslut till nätverket. Starta sen en webbläsare och logga in med ert vanliga Upunet-konto och lösenord A eller B. Surfa sen iväg till <http://www.movie2k.to/> där det finns fria filmer att titta på. Ingen reklam, ingen inloggning. Legalt eller inte, det är en tidsdödare medan man väntar med värkar eller på att de ska starta.

Värkar

Om inte värkarna kommer i gång som de ska får man framkalla dem medicinskt. Vanligen går induceringen till så att man får ett värkframkallande dropp. Efter ca sex timmar ska saker börja hända. Känslan beskrivs som en molande mensvärk. Droppet har man under max 24 timmar. Under dessa timmar kommer läkare och barnmorska regelbundet att känna på livmodertappen (vilket kan göra ont!) för att uppskatta ev. utvidgning. Om inte livmodertappen riktigt vill utvidga sig, kommer

barnmorska eller läkare i första hand att försöka sig på en "livmodertappmassage". De för helt enkelt upp ett eller flera fingrar och gör en cirkelrörelse. Gör skitont enl. uppgift.

Räcker inte det kommer de att föra in en kateterliknandesak med en ballong man blåser upp i inneränden. Denna kommer att "spränga" upp livmodertappen (barnmorskans ord – jag hittar inte på!). Ballongen är stor som lite större druva fullt uppblåst. Ballongen kommer sedan regelbundet att dras ut tills den faller ut av sig själv. Tanken är förstås att ballongen ska utvidga saker och ting så att värkarna kommer i gång av sig självt.

Om det efter 24 timmar fortfarande inte har utvidgats tillräckligt är det dags för läkaren att göra en bedömning och sen planera ett kejsarsnitt. Beroende på tiden på dagen kommer ni att vara föräldrar inom 24 timmar!

Kejsarsnitt

Kejsarsnitt brukar göras under bedövning mha epidural (EDA), mer om det lite senare.

Proceduren på Akademiska Sjukhuset i Uppsala är att mamman rullas med säng och allt till kirurgavdelningen och preppas där. Blivande pappan instrueras att strippa allt utom kalsonger och strumpor i herrarnas omklädningsrum och ta på sig ett fräsigt grönt byx- och skjortset, hårnät och tofflor. Har man en kamera, eller som i vårt fall en mobiltelefon med kamera, ombeds man ta med den in. Sen får man vänta en stund tills blivande mamman är färdigpreppad. Pappan får en snabb genomgång av vad som kommer att ske, bebistvätt, navelsträngsklippning osv. Narkosteamet kommer att instruera både mamman och pappan om vad som gäller och vad som kommer att ske i operationssalen.

Mamman får sen en lokalbedövning innan EDA administreras, vilka båda kan göra ont. Men det blir bättre sen... När detta är klart kommer kirurgteamet in och presenterar sig för mamman och pappan varvid mamman får ligga ner i operationssängen och dukas.

Innan operationen faktiskt börjar får alla i salen presentera sig med namn, vilket kan kännas lite småskamt, eftersom det enda man ser är ögonen på teamet medan resten är dolt av mask...

Mamman kommer att vara vaken under operationen, och enl. uppgift känns det som ett böljande i underlivet medan bebisen trycks fram genom kejsarsnittet.

När bebisen kommit fram är det helt okej att gråta en skvätt, även för pappan. Tro mig, det är mäktigt! Bebisen tvättas av barnmorskan, och visas sen upp för föräldrarna och man får se könet om man valt att inte veta det innan. Pappan får sedan om han vill följa med ut i tvättrummet igen och klippa navelsträngen. Pappan bör om möjligt helst inte missa detta, försök om ni kan, även om det kan upplevas som lite äckligt att klippa i sitt nyfödda barn. Det är i vilket fall ännu mäktigare, och det är helt okej att gråta en skvätt nu också. Bebisen mäts och vägs och pappan får sen bära ut bebisen i

triumf till mamman, visa upp det nya livet och lägga det vid mammans bröst för värmens skull; nyfödda bebisar har nämligen svårt att kontrollera sin kroppstemperatur. Passa på att fota barnet nu!

När kirurgteamet sytt ihop mamman rullas hon ut i separat rum för kontroll och första amningen. Det är nu råmjölken ska ut. Mamman och barnet kommer att kontrolleras regelbundet under någon timme, sen får man rulla till BB.

Det är också nu första blöjbytet kan komma! Är pappan osäker på hur man gör, fråga den närvarande barnmorskan. Bli inte orolig om bajset är kolsvart och segt och fastnar överallt. Det är normalt. Det svarta är bara fostervatten som bebisen svält under sina nio månader. Bajset blir normalt snart - ni kommer aldrig att se på grov senap till julskinkan med samma ögon igen...

Efter förlossningen

På BB

På BB kommer ni mest att få ligga hud mot hud med bebisen. Detta gäller även papporna. Mamman får återigen mat av BB medan pappan får sköta sin egen mathållning. Det finns kyl och mikrovågsugnar på Akkis BB i Uppsala. Det finns ett kök där mackmaterial, flingor odyl är fritt även för pappan. Ta för er. Gå inte hungriga mellan målen, ni behöver er energi!

De flesta barnmorskorna och uskorna på Akkis BB är hjälpsamma. Våga fråga om något är oklart. Är man förälder för första gången är saker och ting inte alltid helt glasklara.

Amning

Bebisen ska förstås också matas. Detta sker lämpligen genom amning. Notera att mjölkproduktionen tar några dagar innan den kommer i gång ordentligt. Barnet klarar sig runt tre dagar på sina inbyggda fettreserver. Det är en bra idé att även om det inte kommer mjölk försöka amma ändå, det stimulerar mjölkproduktionen att komma i gång.

Amning del 2 – den viktiga biten

Amningen sen. Det finns nog inget mer laddat för en mamma än amning. Sorgligt finns en del s.k. amningstalibaner bland barnmorskorna och uskorna på Akkis BB. Ignorera dem. Fråga om mjölkköket i stället². Det känns mycket bättre om man vet att barnet får i sig mat även om det är mjölkersättning. Men sluta för all del inte amma om ni är inställda på att ni vill amma. Faktum är ju att barnet får i sig en hel del immunhöjande saker via bröstmjölken, det kommer man inte ifrån. Å andra sidan finns det barn som enbart fått mjölkersättning i början, utan att ha fått men av det senare i livet.

² Megacred till "Ida" och "Fouran" på Akkis BB för tröst och info om amning och mjölkköket!

Så igen mammor, amma om ni kan och vill, men känn er inte tvungna till det bara för att ni utsätts för förtäckta påtryckningar från BB-personalen!

Tiden på BB

Mammor som fått kejsarsnitt kommer att få vara kvar på BB en extra dag. Har bebisen dessutom bajsat i fostervattnet får man lägga till en extra dag, så att man ser att det inte tagit skada på något sätt. Under denna tid får ni gott om tid att öva på blöjbyte.

1. Ta med bebisen till skötbordet utanför rummet.
2. Svabba av det mjuka underläget med ytdesinfektionen.
3. Lägg på ett pappersunderlägg, finns i lådorna under skötbädden.
4. Riv av tre fyra mindre bitar papper, fukta det med varmt vatten och lägg dem lätt tillgängligt vid skötbädden
5. Riv av några torra bitar papper också.
6. Lägg den otröstliga bebisen på underlägget.
7. Ta av blöjan och torka av det värsta i baken med den. Lägg på en pappersbit över kisseriet, alt ta på plastförkläde – det är en kisskanon ni har framför er! Notera att bajset kan vara grönsvalt. Det är normalt.
8. Lägg ett finger eller två på bebisens bröst så att det inte rullar av skötbordet.
9. Släng blöjan i pedalhinken.
10. Använd de fuktade pappersbitarna till att försiktigt torka av bajset. Notera att det grönsvarta bajset är ganska fett och kan vara svårt att få bort. Gnid inte bort! Försök fukta upp det. Ignorera bebisens skrik bäst ni kan. Notera vidare att på flickbebisar ska man torka "neråt", annars kan man trycka upp bajs på ställen det inte ska vara sådant på! Det är förresten en bra idé att göra även på pokjbebisar.
11. Torka torrt i alla vecken genom att dutta med de torra pappersbitarna. Gnid inte!
12. Ta en blöja ur någon av lådorna under skötbädden och applicera på bebisen. Trycket med numret ska vara framåt. Baksidan är veckan så det är helt okej att dra åt kardborreslipporna lite gran. Se bara till att man får in ett eller två fingrar på framsidan mellan mage och blöja. Det ska alltså inte sitta åt för hårt om magen.
13. Ta upp bebisen i famnen.
14. Släng pappersunderlägget i pedalhinken.
15. Svabba av skötbordsunderlägget med ytdesinfektionen.
16. Trösta bebisen med hud mot hud-tekniken. Det blir inte gosigare än så!

Efter en tid på BB kommer ni efter samråd med barnmorska att få åka hem.

Hemma!

Några månader har nu gått sen hemkomsten och förhoppningsvis har ni föräldrar inte hunnit bli psykotiska än. Jag måste erkänna att det har funnits mer än ett tillfälle när man helst av allt skulle ha velat slänga ut bebben genom fönstret...

De första månaderna

De första månaderna handlar mest om att hälla mjölk i barnet på framsidan och samla upp restprodukterna i blöjan. Det blir ett himla bytande ibland. Vår lille skrek hjärtskärande det minsta blöjan blev blöt av nummer ett. Nummer två reagerades det knappt på alls, det var bara föräldrarna som ryckte till varje gång barnet pruttade.

Med det sagt, mycket av de första månaderna handlar om bajs. Mycket bajs. Ser bajset bra ut? Är det löst? För hårt? Kommer det något bajs? Vems tur är det att byta bajsblöjan nu, osv.? Men man vänjer sig som med allt annat.

Maten

Maten handlar mest om koka vatten till mjölkersättning, om man inte ammar, och ha en handfull flaskor i kylan redo att användas.

Sterilisering av flaskor och nappar är överskattat. Det fungerar bra till en början att koka vatten och sterilisera flaskorna och napparna till dessa. Man kommer emellertid till ett läga kl 03 på natten efter flera natters nattvak, när man helt enkelt inte bryr sig längre. Så länge flaskorna är rena, mha maskin- eller handdisk är det lugnt. Vi steriliserar napparna ibland när vi ändå har kokvarmt vatten kvar i vattenkokaren. Lite skit rensar magen, mycket mättar, som en kollega sa. Det är inte som att man märker av att det blir mer eller mindre antal blöjor som ska bytas...

Mjölkersättning

Vilket mjölkersättningspulver ska man köpa då? Enligt konstens alla regler; titta på förpackningen. De flesta paket anger upp till vilken ålder ersättningen fungerar. I vårt fall Sempers Baby Semp 1 Lemolac. Jag vet inte om det var Lemolacen som gjorde att vi helt slapp kolik. Men kan vara värt att ha i minnet.

Varför inte Nestlés ersättning då? För vår del handlade det om principer och ett "politiskt" ställningstagande. Semper är svenskt. Punkt typ. Nestlé ryktades ha, åtminstone förr om åren, en minst sagt tveksam försäljningstaktik i u-länder. Om det är sant eller inte vet vi inte, men det kändes inte rätt. Av det skälet valde vi att bara handla Semper. Innehållet är i pulvren är antagligen mer eller mindre likadana. Ett märke är bara något dyrare än det andra, så det slutliga valet handlar mest om magkänsla så att säga.

Fast mat

Fast mat, i detta fall puréer, kan man börja experimentera med redan vid tre månaders ålder. Börja dock med små, små smakportioner av någon lämplig söt frukt. I vårt fall fungerade det bra med mango-banan-äppleblandningar. Den fasta maten ska inte ersätta mjölkersättningen, utan mer vara en dessert.

När barnet är lite äldre, runt fyra-fem månader, kan man börja ge det fast mat regelbundet. I vårt fall funkade det bäst att ge lillen fast mat runt tio-elvatiden efter förmiddagsluren, och sen toppa upp med mjölkersättning. På eftermiddagen kan man pröva med fast mat först och om inte det passar barnet, ge det mjölk.

Vid ca sex månaders ålder har man ett större utbud av matpuréer i affärerna. Experimentera vad som barnet tycker bäst om och variera. Om det är något som inte alls vill ned, pröva att spetsa det med mjölkersättning eller en god fruktpuré!

Vi har (hittills) valt att köpa puré på burk. Det är praktiskt, om än inte helt billigt i längden. Det är individuellt, och det som passade oss kanske inte passar er. Det är inte helt svårt att mosa en banan eller potatis, men ibland orkar man bara inte, då är det praktiskt att bara ta fram en burk ur kylen, värma lite och mata på. Man ska mao. inte känna ett krav att det ska vara så naturligt...

Angående märkena på burkmaten, det finns i praktiken tre stora – Hipp, Semper och Nestlé. Vi köper mest Hipp för att detta märke är något billigare än de andra två. Man får prova sig fram vilka smaker som bebisen tycker mest om. Hipps rotfruktpuré och biff stroganoffen går t.ex. inte ner alls, oavsett hur mycket den spetsas med mjölk och fruktpuré. Pröva er fram vilket som funkar. Ofta funkar även kokosbollsskum bra att smaka på. Eller mammas och pappas hemgjorda äppelmos!

Övriga tillskott

D-vitamin bör bebisen få varje dag upp till några års ålder. Fem droppar varje morgon alltså. D-vitamin ska stärka skelettet, vilket är mycket viktigt för ett växande barn. Vitaminflaskorna, vanligen av svenska ACO:s fabrikat, fås gratis på närmaste Barnavårdscentral (BVC).

Inga övriga tillskott ska behövas om barnet i övrigt får mjölkersättning eller ammas, och senare lite olika puréer.

Social interaktion

De första månaderna ligger bebisen mest och är ganska tråkig, men snart nog vill den vara med de andra familjemedlemmarna. En babysitter kan vara en bra investering att ha i köket medan man lagar mat, så att bebisen också får vara med och se saker. Vid denna ålder, ca fem-sex månader, kan de i de flesta fall inte sitta själva utan stöd än, därav sittern.

När barnen är runt nio kg vid ca sex-sju månader kan man skaffa en stol med långa ben att ha vid köksbordet. Det är direkt uppenbart nu, att de inte vill vara för sig själva i spjalsängen när de hör att det pågår nåt jättespännande i köket!

Det är också nu de börjar krypa, antingen på "riktigt" eller genom att glida på baken på parkettgolvet, som vår. Har ni trappor hemma, sätt upp grindar både uppe och nere – de små liven är riktigt snabba! Har ni sladdar längs med trösklarna, flytta upp dem i taket eller se till att de täcks med ett lager silvertejp och så att de inte får tag i sladden och rycker för att se vad som händer, vilket var precis vad som hände med nätverkssladden till vårt kabelmodem – Ryck! Bonk! Det var bara att dra om kablarna i hallen och täcka resten som inte gick att flytta med silvertejp...

Prata med barnen! Även om de inte förstår allt, förstår de intonation. Trösta med mjuka ord. Nätterna kan vara jobbiga ibland när de vaknar till och blir rädda. Skaffa en nattlampa. Under denna period vid ca sju månader är barnen lite "klängiga" och gillar verkligen inte att bli lämnade ensamma. Ibland måste man på toaletten, duscha e.dyl och då får man stå ut med lite skrik och gråt. Eller som frun gjorde, tog ut barnstolen till badrummet medan hon borstade tänderna. Sonen fick se på när hon borstade sina tänder, och sen fick han sina egna tänder borstade.

Tänder är ett annat kapitel. De första tänderna kommer fram i mitten på underkäken. Under denna tid, innan tänderna spruckit fram, kan barnet dräggla rejält. En sk "drägglis" (en glorifierad haklapp) kan vara praktisk att ha om man inte vill ha allt blött. När tandsprickningen så sker kan det gnys en del. Vid detta tillfälle, som kan vara några dagar, är Alvedon i form av suppositorier bra att ha om det blir för jobbigt för bebben. Annars är en kyld tuggleksak guld värt. De flesta leksaksaffärer brukar ha vattenfyllda tuggringar som man lägger i kylskåp och tar fram när det behövs. Köp flera, åtminstone två st så att en kan kylas, medan den andra används.

Om man använt ett finger som tröst, för att ungen vägrar ta den jämrans nappen, är det nu läge att se upp – de första tänderna är rejält skarpa och vassa!

Vaccinering

Första vaccineringen kan bli något av en prövning för både barnet och föräldrarna. Det gick till på följande sätt.

Barnmorskan hade förvarnat oss och bett oss skaffa barnalvedon i suppositorieform till efteråt, vilket vi gjorde.

Väl på BVC blev vi instruerade och fick berättat för oss vad och hur vaccineringen skulle ske. Lotten föll på mig att hålla lillen i knäet med ryggen mot mig och hållandes i händerna, det viftades och skulle tas i det mesta, även sprutorna... Barnmorskan och en medhjälpare ställde sig på knä framför mig på vardera sidan och avväpnade den något spända situationen med en kommentar att detta är nog första och sista gången två kvinnor står på knä för mig... Frun fnittrade lite nervöst. Barnmorskan

räknade så till tre och båda stack samtidigt lillen i varsin lårmuskel. Två sekunder senare bröt ett helvetiskt skrikande och gråtande ut. Frun brast ut i gråt också, så jag fick trösta lillen så gott det gick, vilket gick oroväckande snabbt. Det var en ynkelig liten fastklamrande bebis som vi sedan klädde på igen.

Väl hemma var allt bra till en början, sen började gnyendet och gråtandet. Efter en stund fann vi det för gott att ta fram suppositorierna. Lotten föll återigen på mig att stoppa in den. Jag stoppade alltså in den med pekfingeret och trodde den skulle sitta kvar. En halv sekund senare kom den ut igen, och lillen grät. Ja, vem skulle inte göra det om man får nåt uppkört i baken. Jag försökte igen. Och så kom suppositoriet ut igen. Nästa gång tryckte jag in den med lillfingeret, som är smalare och fick upp den lite längre. Suppositoriet stannade kvar i några sekunder denna gång. Och så försöka igen, vilket naturligtvis inte funkade. Det slutade med att frun fick trycka in den bra mycket längre än vad jag vågade...

En kort stund senare somnade lillen och allt var väl. Det var bara lite extra gny på kvällen, men inget som inte lite extra tröst ordnade upp.

Andra vaccineringsen gick betydligt mer smärtfritt. Knappt något gråt alls, varken från fru eller barn. Jo, jag fick återigen hålla barnet vid vaccineringsen.

Hepatitvaccinering eller inte?

Barnmorskan erbjöd oss vid först vaccineringsen att även ge lillen en hepaticvaccinering. Denna är inte obligatorisk utan frivillig. Överväg att ta hepatitvaccin. Vi reser alla betydligt mer numera än tidigare, och en enkel vaccinering nu kan komma till användning senare i livet.

Det har nyligen (oktober 2012) diskuterats i nyheterna om inte hepatitvaccinering också ska bli obligatorisk, tillsammans med de andra vaccineringsarna.

I vilket fall, vi valde att vaccinera vårt barn för hepatit också. Kändes bättre så, speciellt med tanke på att vi kanske kommer att resa i södra Europa och speciellt Balkan, med anledning av min härkomst.

Vidare äventyr