

LIVSBLADET

SÆRNUMMER: Motorik og sansning

Nr. 1, 20. årgang, maj 2020



Dansk Præmatur Forening

En for tidlig start på livet



Vand er et kendt element for nyfødte.

Revideret
2020

Aktiviteter, der styrker tilknytning, sansning og bevægelse

Babysvømning

– ubuntu gennem vand



Af: Gudrun Gjesing, specialergoterapeut i børn & babysvømmeinstruktør

Ordet "ubuntu" er et kendt og brugt begreb i Sydafrika – især Nelson Mandela og Desmond Tutu har også gjort begrebet kendt i det meste af verden. Vi har ikke et tilsvarende ord på dansk. Vi må nærme os en definition af begrebet ved at beskrive det med forskellige vendinger, som fx: "Et menneske er et menneske gennem andre mennesker", "Jeg er, fordi jeg hører til" og "Jeg er, fordi vi er".

Alt, hvad vi gennem livet lærer os – tilknytning, omsorg, empati, modstandsduelighed, at gå, tale, cykle, læse, strikke og svømme – lærer vi i relationer, i samspil og i samvær gennem aktivitet med andre mennesker.

Ubuntu er og bør være et meget betydningsfuldt element også i al babysvømning. Den tætte relation mellem baby og mor eller far er – i min verden – det allervigtigste formål

i babysvømning. For at nå dette mål, er der nogle teknikker, fx vedrørende at støtte en baby i vand, det er hensigtsmæssigt for forældre at lære og kunne bruge sammen deres baby i vand – det giver gensidig tryghed, når man er i dette element.

Alle forældre og babyer burde gå til babysvømning – især også familier med et barn, der er født for tidligt. At være i vandet sammen er så befordrende for den gensidige relation mellem baby og forældre. Ved babysvømning er du og din baby i øjenhøjde, har øjen- og hudkontakt, og I er ikke mere end en armslængde fra hinanden.

Du tilbyder også din baby dine kærlige, kyndige hænder – og ind imellem din kærlige favn, når I er i vandet.

Babysvømning giver forældre fantastiske muligheder for opmærksomt nærvær med deres baby. I vandet bliver I ikke forstyrret i dette gensidige nærvær af mobiltelefon, sms'er, computer, iPad og muzak. Og du slipper ikke lige din baby, fordi du lige samtidig skal have en smøg, en kop kaffe eller noget andet ...

Når du og din baby har været til babysvømning et stykke tid, så får du måske ikke altid den nære øjenkontakt med din baby mere, fordi din trygge baby bliver så nysgerrig og bliver så optaget af at opleve den nære omverden med alle sansesystemer – men hudkontakten har I fortsat, og den er meget betydningsfuld for jeres tilknytning og kontakt.

Vandet – aqua vitae

Inden børn bliver født, har de levet i aqua vitae = i fostervandet i ni måneder og svømmet rundt – så vand er et kendt element for babyer. Børn, der er født for tidligt, har desværre ikke fået lov til at være i aqua vitae så længe. Det er i fostervandet, de ufødte børn allerede har oplevet at blive bevæget og at bevæge sig selv omkring. Ingen er født med vandskræk – tværtimod! Det er noget, nogle børn og voksne desværre lærer at blive – måske fordi de har oplevet meget ubehageligt i forbindelse med vand.

Ønsketænkning

Det ville være fantastisk, hvis man kunne konstruere vandkuvøser, så spædbørn, der er født for tidligt, fortsat kunne være omsluttet af passende lunt vand. Vandets tryk (det hydrostatiske tryk) og muskel-/led-sansesystemerne (de proprioceptive sansesystemer) på hele den lille krop på en anderledes måde end luft gør – og det giver tryghed

at være sådant omsluttet. Vandets strømninger kunne lige så blidt massere spædbarnet i vandkuvøsen, på samme måde som fostervandet gør det. Og spædbørn, der er født for tidligt, ville også kunne bevæge hele kroppen mere og roligere i en vandkuvøse, fordi de var i omgivelser med vandets opdrift, som de kender fra tiden i livmoderen (altså en kærlig, blid og udviklende stimulering også af det vestibulæresansesystem). En verden med tyngdekraft uden opdriftskraft gør alle nyfødte midlertidigt bevægelseshæmmede, indtil de lærer at kunne mestre deres krop i den verden, hvor tyngdekraften dominerer.

Babysvømning og børn, der er født for tidligt

Børn, der er født for tidligt, kan starte babysvømning, når de vejer cirka fire kilo, og når deres korrigerede alder er omkring 8 uger. Og spædbørn skal gerne være fortrolige med at komme i bad derhjemme først. Dette er en tommelfingerregel – du og babysvømmeinstruktøren skal altid observere de enkelte børns reaktioner, både mens de er i vandet og efterfølgende. I begynder med kun at være i vandet i kort tid – mellem fem og 10 minutter. Hvis jeres barn reagerer positivt, både mens det er i vand, og det efterfølgende ikke bliver urolig eller utilpas, så kan I hver gang, I er i vandet, øge tiden og aktivitetsniveauet. Det er betydningsfuldt, at babyer har udviklet en vis varmeregulering. Vandtemperaturen til de mindste babyer skal være tæt på vores hudtemperatur, som er ca. 33,5 °, så er baby bedst tilpas. Når babyer bliver til småbørn og får mere selvstændig bevægelsefunktion i vand, vil det være hensigtsmæssigt med lidt lavere vandtemperatur, så de små ikke overophedes. Altså, jo mere selvstændig bevægelsefunktion og aktivitet i vand, des lavere bør vandtemperaturen være!

Støtte – kærlige, kyndige, dynamiske hænder og favn

Du tilbyder din baby dine *kærlige hænder* også i vand. Med basal viden om enkel, grundlæggende støtte af en baby i vand, lærer og udvikler I sammen – du og din baby – at dine hænder også bliver *kyndige hænder*. Og du skal lære – i takt med, at din baby lærer og udvikler mere selvstændig bevægelsefunktion i vand – at tilpasse og graduere din støtte, så den altid er lige tilpas – at din støtte bliver med *dynamiske hænder*.

En badering er statisk og ikke dynamisk i sin støtte, og



Den tætte relation mellem baby og mor eller far er det aller vigtigste formål.

kærlige kyndige, dynamiske hænder er altid bedre for baby og dig end en plastikbadering. Du skal støtte og mindst muligt holde fast eller løfte din baby op. Og når din baby har behov for det, skal du tage det i din *kærlige favn* et stykke tid.

En rigtig god støtte til den tætte relation kan også være, at forældre har deres mund tæt på babys ene øre og synger eller nynner lige så blidt nogle for baby kendte sange eller melodier. Det kan være med til at gøre både baby og forældre afslappede og opmærksomt nærværende.

Både du og din baby skal have mest mulig krop under vand – du skal have dine skuldre under vand så meget som muligt. På den måde er I i øjenhøjde, og du risikerer ikke at løfte og holde og din baby *for* meget og *for* fast, og I holder bedre varmen begge to.

Og du skal støtte din baby i at komme og være i forskellige positioner – både lodret og vandret. Gerne meget i lodret position, da det er det bedste udgangspunkt for øjenkontakt og tilknytning.

Det er anderledes at holde balancen og bevæge sig i vand end på land.. Vand har ingen modstand, så man

kan ikke tage for sig, hvis man er ved at miste balancen. Og så snart man ikke er symmetrisk, vil man rotere i vand. Det er en dejlig følelse, hvis man mestrer at kontrollere dette; hvis man ikke gør det, kan det være meget angstprovokerende.

Babysvømning – med fokus mere på relation end teknik

I den babysvømning, der tilbydes i mange svømmehaller, lægger man ofte megen og måske mest vægt på teknik: på at støtte (holde!) korrekt, at støtte (holde!) på en bestemt måde og fx at baby skal lære at dykke.

I den babysvømning, vi har praktiseret gennem mange år med babyer og forældre i psyko-/sociale vanskeligheder, har vægten og formålet været at stimulere tilknytning, omsorg og relationer mellem spæd- og småbørn og deres forældre. Og babysvømning er en naturlig kontekst at lære og udvikle dette i, sådan som jeg har beskrevet det ovenfor. Det har vi også gennem årene forsøgt at italesætte og formidle i foredrag og på kurser.

Vi har lagt vægt på, at forældre skal støtte deres spæd- og

småbørn på en måde, der understøtter dette formål. Det har eksempelvis betydet, at når baby ligger på ryggen i vandet, så lærer vi forældre at støtte deres baby symmetrisk under det øverste af barnets ryg – mellem deres babys skulderblade.

Forældre stiller sig ved siden af deres rygliggende baby omkring dets talje. Deres ene arm skal ind mellem babys krop og dets nærmeste arm, og hånden placeres under det nærmeste skulderblad. Forældres anden arm skal være hen over babys brystkasse og ind mellem babys krop og dets "fjernere" arm, og deres hånd placeres så på "det fjernere" skulderblad. Derved kan de have god øjenkontakt med hinanden. Med forældres støttende hænder omkring deres babys skulderblade, kan de få deres babys skuldre lidt fremad, og derved give baby mulighed for selv at kunne holde sit hoved.

Hvis forældre derimod står bag babys hoved, når baby ligger på ryggen, og de så støtter (eller ligefrem holder fast på) babys baghoved, så forhindrer de baby i selv at eksperimentere med hoved- og kropskontrol, udover det er et meget uhensigtsmæssigt udgangsstillings for gensidig øjenkontakt. Baby vil forsøge at se på dig, og bøjer derved sin nakke bagover, så der bliver åbnet direkte til lufrøret. I vores babysvømning med babyer og forældre i vanskeligheder over vi sjældent dykning. Relationen mellem baby og forældre skal være meget tryk, og baby skal være 100% sikker i tilknytningen og kontakten med sine forældre for at dykning kan blive en sjov udfordring, en positiv oplevelse og aktivitet for baby – og for relationen mellem baby og forældre.

Det er betydningsfuldt, at forældre 'læser' deres babys initiativer og forsøger at følge dem, snarere end at følge et voksenstyret 'program'.

Babysvømning bør være og blive en legende, udviklende aktivitet i forhold til gensidig tilknytning, kontakt, hygge, udfordring, leg, sang og sjov. Aktiviteten skal være i rytme og "flow", afpasset babys aktuelle formåen. Det skal gå som en leg for begge parter – og det hedder på engelsk: "It goes swimmingly".

Se på din baby, og forsøg at følge din babys initiativer. Derudover lad dig inspirere af idéer fra en babysvømmeinstruktør.

Bogen *"Babysvømning med relationen i fokus"* (2015) er en dejlig nyskabelse i forhold til babysvømning, og vi vil varmt anbefale denne bog til alle, der arbejder professionelt med

babysvømning samt til alle spæd- og småbørnsforældre – også til forældre, der har en baby, der er født for tidligt. Vi ønsker både babyer og forældre gode, våde, sjove og udviklende oplevelser i vand for jeres baby og for jer.

Fotos: Ulrika Færch



Hvis du vil vide mere

- Færch, U (2015): *Babysvømning – med relationen i fokus* – giv dit barn den bedste start på livet. Faerch Publishing
- Gjesing, G (2019): *Aquatic Therapy*. In: *Sensory Integration – Theory and Practice*, 3rd edit. (edit. Bundy & Lane). F.A.Davis
- Gjesing, G (2010): It goes swimmingly...; Livsbladet, nr. 3, 10. årg.
- Gjesing, G, Christensen, IN & Hostrup, L (2005): *Vandaktivitet – mulighedernes ocean*. Leg og læring gennem specialpædagogik i vand. Kroghs Forlag/Dafolo
- Gjesing, G (2003): *Leg og læring gennem vandaktivitet*. I: *Ergoterapi og Børn* (red. Andersen, Hass, Lauritzen & Schmidt). FADL's Forlag



Gudrun Gjesing

Gudrun Gjesing er specialergoterapeut i børn, babysvømmeinstruktør, svømmelærer og handicapsvømmeunderviser, kursugiver og skribent – fra Haderslev. Se mere på: gjesing.one