



Det är **eXtra-skönt** att få gosa med dig. Då jag får mysa hud mot hud frigörs "lugn- och ro"-hormon.

För det minsta miraklet:

Maximera hudkontakten!

Håll ditt lilla mirakel dagligen hud mot hud, endast iklädd blöja. Sätt en mjuk filt över bebisen. Den lilla bebisen kan aldrig få för mycket närhet – hudkontakten känns skön och bekant för hen. Den gör övergången från livet i livmodern mjuk och naturlig.

För den nyfikna upptäckaren:

Oxytocin-massage

Låt oxytocinet flöda mellan dig och bebisen. Du kan hålla bebisen halvlutande på dina lår eller liggande på rygg. Massera axlarna och dra sedan utefter överarmarna medan du berättar hur ni bakar bullar och knådar degen – mjuka och lugna rörelser. Lägg sedan russin i bullarna – tryck lätt med fingertopparna på magen. Sen ska degen jäsa – stryk varsamt över bebisen. Rulla fina bullar – gör cirklande rörelser utefter kroppen. Nu är bullarna klara och åker in i ugnen!

För den ivriga utforskaren:

Extramysig sångstund

Massage och beröring blir till en lek när ni sjunger tillsammans. Sjung till exempel sången "Ekorren satt i granen" och rita sångens händelser på barnets rygg. Spring med fingrarna över hela ryggen, dra med handflatorna över ryggen från sida till sida, håll händerna stilla på ryggen eller gör så som det känns bäst för er.

*Ekorren satt i granen skulle skala kottar, fick han höra barnen,
då fick han så bråttom, hoppa han från tallegren,
stötte han sitt lilla ben, och den långa ludna svansen.
Sprang han hem till mamma på den gröna ängen
fick han med det samma, krypa ner i sängen.
Beska piller fick han då, plåster på sin ömma tå,
och ett stort bandage om svansen*