



BARNDOM

Barnets udvikling

Barnet gennemgår en helt fantastisk udvikling særligt i løbet af de første leveår. Et barn bliver født med alle sanser, og bruger dem allerede fra begyndelsen. Barnet har en meget fin hørelse og allerede imens barnet ligger i livmoderen, kan det høre hvad der foregår "udenfor". Man mener oven i købet, at barnet kan genkende stemmer, som det ofte har hørt, inden det blev født.

Når barnet er ca. seks måneder gammel, kan det sidde op uden støtte og begynder også at kravle rundt. Når børn er ca. mellem 12 og 16 måneder gammel kan de fleste gå uden støtte.

Højtlesning udvikler barnets sprog

Undersøgelser viser, at højtlesning styrker udviklingen af både talesproget og læse- og skrivefærdigheder hos barnet. Der er en øget sandsynlighed for, at barnet bliver glad for at læse senere i livet, og det kan give barnet et forspring, når man begynder i skole. Samtidig kan barnet få en øget sprogudvikling, når den der læser højt forklarer, hvad historien handler om og beskriver billeder.

Søvn

Søvn har stor betydning for vores fysiske og psykiske sundhed og udvikling – og det gælder både som barn og som voksen. Et menneske sover sammenlagt ca. en tredjedel af livet, og søvn er helt afgørende for at kunne fungere optimalt i de vågne timer. Flere funktioner bliver genoprettet ved hjælp af søvnen, fx immunsystemet, hukommelsen, regulering af appetitten, og ikke mindst humøret påvirkes af søvnen.

Søvnbehovet varierer op igennem livet. Et barn bruger i de første leveår ca. 70% af døgnets timer på at sove, teenagere bruger ca. 35% af døgnnet og voksne ca. 25-35% af døgnets timer på at sove.

I de første uger sover et spædbarn ofte imellem 16-20 timer i døgnnet, men der går som regel mange måneder, før barnet sover mere end 5 timer i træk.

Immunforsvar og allergi

Immunforsvaret består af en række forskellige celler i kroppen, som skal eliminere eventuelle farer i kroppen. De hvide blodceller eller blodlegemer udgør størstedelen af immunforsvaret og befinder sig i blodet, hvor de er på konstant jagt efter bakterier, vira eller andre uvelkomne organismer i kroppen.

Allergi dækker over en række forskellige sygdomme som fx astma, nældefeber, eksem, fødevareallergi m.v. Allergi er gennem de seneste årtier blevet en folkesygdom både i Danmark og i resten af den industrialiserede verden. Især ufødte børn er udsat for forskellige potentielt skadelige miljøfaktorer, som man mener kan være årsagen til, at allergi er en folkesygdom i stigning.