

# FORÆLDRE | PÅ EN LIDT ANDEN MÅDE



EN PJECE OM AT VÆRE FORÆLDRE  
TIL ET PRÆMATURT SPÆDBARN



LANDSFORENINGEN PRÆMATURES VILKÅR

# FORORD

**L**andsforeningen Præmatures Vilkår er en non profit organisation, hvis primære formål er, at sikre præmature og deres familier bedre vilkår i Danmark.

Dit bidrag er vigtigt, for at foreningen kan fortsætte med at oplyse om præmaturitet, undervise fagpersoner om præmature børns særlige behov, støtte forældre og barnet, samt påvirke beslutningstagerne, på alle niveauer.

Du kan melde dig ind og støtte foreningens arbejde på [www.praematuresvilkar.dk](http://www.praematuresvilkar.dk)

På hjemmesiden kan du ligeledes læse mere om, hvilke tilbud foreningen har.

Web: - [www.praematuresvilkar.dk](http://www.praematuresvilkar.dk)

Mail: - [kontakt@praematuresvilkar.dk](mailto:kontakt@praematuresvilkar.dk)

Tlf.: - 30 49 59 04



# TILLYKKE...

...med jeres lille eller små, hvis I er så heldige at have fået flere mirakler!

For børn er et mirakel og det er uanset omstændighederne, det største I får at opleve, som mor, som far og ikke mindst som forældre. Så kig på den lille eller de små og glæd jer over at I har skabt nyt liv.

Jeres situation er jo anderledes end hvad naturen havde planlagt og tiden på neonatalafdelingen er en tid hvor I lærer en helt ny klinisk verden at kende, men også en tid hvor I som mennesker, individuelt og som par vil blive udfordret og hvor I vil finde kræfter som I ikke anede I havde.

Denne pjece er udarbejdet af forældre, der selv har været i jeres situation og som sammen med fagpersoner, har skrevet denne pjece til jer. Vi ønsker jer tillykke med jeres små og ønsker at give jer nogle ideer og råd til, hvordan I værner om det at være mor, far og forældre, i tiden på hospitalet.



# INDLEDNING

**D**et er vigtigt for os, at understrege at alle tal og statistikker og sandsynligheder for hvordan jeres barn vil klare den tidlige start på livet, ikke er noget I bør bruge jeres energi på.

I har fået til opgave, at være forældre. En stor og meget vigtig opgave, der går ud på at støtte jeres barn, så det oplever tryghed og dermed får så gode vilkår for udvikling som muligt. Jeres fokus vil være meget på gr. ml. og cm., hvilket er helt normalt, da det er målbare ting jeres nye verden.

Pjecen indeholder generel information, som ikke på nogen måde, skal erstatte samtaler med læger og sygeplejersker. Der vil sikkert hele tiden dukke mange spørgsmål op om pleje og behandling af jeres eget barn, så samtaler med læger og sygeplejersker er væsentlige, med henblik på at sikre jeres barn den bedste behandling.

For at kunne give jeres barn de bedste muligheder

for en normal udvikling uden for livmoderen, skal I kunne tolke barnets signaler og passe barnet på en måde, der er tilpasset det enkelte barns udvikling og modenhedsgrad.



# DET FOR TIDLIGT FØDTE BARN

**I** livmoderen udvikler barnet sig i et beskyttet miljø. Her bliver alle barnets behov dækket. Via moderens blod får barnet næring og ilt, skiller sig af med affaldsstoffer og barnets temperatur, reguleres til altid at være normal.

Barnet ligger mørkt i en lille tryk væskefyldt hule, hvor der er begrænsede muligheder for bevægelser og hvor vandet gør at barnets bevægelser bliver rolige og slow-motion-agtige. Gennem sanseindtryk, der er dæmpede af vandet og livmodervæggen, forbereder barnet sig langsomt, på et liv i verden udenfor.

Når barnet bliver født for tidligt, skal det pludselig til selv at klare alle disse opgaver, som før blev tilgodeset i livmoderen. Barnet skal trække vejret, holde varmen, tage næring til sig osv. Barnet skal føle sig tryk og kunne klare alle de sanseindtryk, der nu trænger sig på med fuld styrke. Barnets nervesystem og hjerne er endnu ikke fuldt udviklet,

hvilket kan betyde, at barnet har svært ved at klare de krav, der nu stilles til det.

Starten på livet kan være en stor mundfuld for et lille og umodent barn, hvor de mange sanseindtryk, kan medføre stress hos barnet. Den pleje og behandling, som et for tidligt født barn må gennemgå, kan være en kilde til stress.

Selvom den intensive pleje og behandling kan være belastende, er den ofte livsnødvendig. Ved så vidt muligt at tilpasse de belastende procedurer ud fra barnets signaler og hjælpe barnet til at komme i balance igen, kan barnet hjælpes til at håndtere denne stress.

Der er stor forskel på, om et barn er født 6 eller 16 uger før forventet tid. Oftest er det sådan, at jo nærmere termin barnet fødes, jo mere robust er det både fysisk og psykisk. Det for tidligt fødte barns nervesystem og organer er umodne og det er dét, der adskiller barnet mest, fra et barn født til tiden.

Når barnet har et umodent nervesystem, medfører det nogle specielle udfordringer for jer som forældre. Kun ved at lære det lille barns signaler at kende, kan man lære hvordan man bedst støtter og stimulerer barnet, uden at belaste det.

Jeres barn har sin helt egen måde at fortælle jer, om han/hun får opfyldt sit behov eller ej. Hvis behovet ikke bliver opfyldt, eller jeres barn bliver udsat for mange påvirkninger, vil der komme en reaktion på stress og overbelastning. Børn reagerer forskelligt og det er forskelligt, hvilke tegn børnene reagerer med. Nogle børn reagerer kun med et enkelt tegn – andre giver flere tegn på een gang. Efterhånden som I lærer jeres lille at kende, vil I genkende netop jeres barns signaler og hvordan I kan hjælpe barnet med at finde trykthed igen.

Endeligt kan man hjælpe barnet med at klare belastninger, ved at støtte barnets 'selvberoligende adfærd'.

## **BARNETS SIGNALER - TEGN PÅ STRESS ELLER BELASTNING**

- Vejrtrækningspauser, gispen, hurtig vejrtrækning
- Hudfarveændringer til bleg, blålig eller marmoreret
- Opkastning eller gylp
- Hikke
- Strækker arme og ben
- Pludselige bevægelser, "sæt" eller rysten
- Hosten, nysen, gaben og suk.
- Helt slap krop
- Overstrækning af ryg og hals, kroppen buer bagud
- Svært ved at falde til ro
- Urolig søvn med grimasser, bevægelser og uregelmæssig vejrtrækning
- Vågen uden kontakt med omgivelserne, slørede øjne

## SELVBEROLIGENDE ADFÆRD

- Søger efter noget at gribe om
- Holder hænderne op mod ansigtet
- Lægger en hånd eller arm over ansigtet
- Søger efter noget at sutte på
- Holder i sin egen arm eller hånd
- Støtter en fod mod den anden, eller slynger benene om hinanden
- Prøver at finde afgrænsning i form af kuvøsevæg eller vuggekant
- Forsøger at lægge sig eller holde sig i fosterstilling
- Lukker øjnene eller kigger væk ved overstimulation
- Regulerer graden af vågenhed

## GODE RÅD

- Gør tingene i samme rækkefølge og på samme måde ved hver pusling.
- Gør kun een ting med barnet ad gangen. Man kan desuden forsøge ikke at udsætte barnet for flere stressende handlinger inden for kort tid.

Bad for eksempel ikke barnet, hvis det lige inden har været igennem andre stressende procedurer.

- Tilpasse sine handlinger efter dets behov.

Hvis barnet sover dybt, kan man - hvis det er muligt - vente med en handling (for eksempel en pusling) til barnet vågner. Hvis det ikke er muligt at vente (for eksempel hvis barnet skal have foretaget en øjenundersøgelse), kan man vække barnet stille og roligt.

Et vågent barn kan oftest klare større belastninger, end et sovende barn.

# STIMULATION & KONTAKT

**B**arnet fortæller også, hvornår det har over skud til at kommunikere og være i samspil med omgivelserne. Disse signaler er vigtige at være opmærksomme på, da det er på de tidspunkter, man kan opnå øjenkontakt med sit barn. Dette er med til at styrke de bånd, der er mellem forældre og deres barn.

Perioderne kan være af kortere eller længere varighed, men barnet fortæller selv, hvornår det har fået den kontakt, som det har lyst til. I nogen tilfælde – specielt når barnet er meget lille og sårbart - er det nok blot at kigge på hinanden i en kort periode. Senere når barnet er klar til flere stimuli, kan man også tale med eller synge for sit barn. Men ofte er det nok for barnet, blot at kigge på sine forældre.

Det for tidligt fødte barn har brug for stimulation og kontakt for at udvikle sig og mængden af stimulation og kontakt skal tilpasses det enkelte barns modenhed og evne til at håndtere sanseindtryk.

## BARNETS FØLESANS

**Berøring:** Når man skal røre ved det tidligt fødte barn, kan man lægge sine hænder blidt men fast omkring det. Når man rører ved barnet, føles det rart og trygt for barnet, hvis man har varme hænder.

Hvis barnet ligger på siden - med knæene bøjet op mod maven eller på maven med knæene bøjet op under sig - er det en god idé, at man med den ene hånd holder omkring numse og under fødderne og med den anden hånd omkring hoved eller ryg.

Man må gerne lade sine hænder hvile lidt tungt, for man skal tænke på, at barnet er vant til at være tæt omsluttet af livmoderen og det er den følelse, man tilstræber at give barnet.

Måske er det ikke altid muligt at gøre det optimalt på grund af udstyr og diverse slanger, men man kan prøve at fremkalde følelsen så godt som muligt.



**Pusling:** Når man pusler barnet eller rører ved barnet af andre årsager, er det godt at gøre det med langsomme og rolige bevægelser. Hvis barnet viser tegn på uro eller utryghed, holder man pause og beroliger barnet.

Man kan berolige ved at lægge sine hænder tæt omkring barnet, som beskrevet tidligere, man kan give barnet noget at holde om - for eksempel sin egen lillefinger - eller man kan hjælpe barnet med at få sin egen hånd op til munden, så det kan sutte på den.

Sådan hjælper man barnet til at komme til ro ved hjælp af selvberoligende adfærd. En sut i mini-størrelse, kan også have en beroligende effekt.

**Vending:** Når man skal løfte eller vende barnet, skal man holde dets arme og ben ind til kroppen. Ved at holde barnet i fosterstilling under vending undgår man, at barnets ryg overstrækkes.

**Kærtegn:** Mange for tidligt fødte børn bryder sig ikke om at man stryger eller aer dem på overarmen, hen over ryggen eller på låret. Mange af os har en tendens til at gøre dette, men det er for de fleste af disse børn en alt for massiv påvirkning af den meget følsomme hud.

Barnet vil typisk vise tegn på ubehag ved at blive uroligt, strække arme og ben eller vride sig, begynde at lave grimasser og måske holde længere pauser med vejrtrækningen.

**Vejning:** De fleste børn bliver vejlet dagligt eller hver anden dag den første tid efter fødslen.

Det kan være en belastning for det lille barn at komme ud af den varme kuvøse til en kold og hård vægt uden beskyttelse og afgrænsning. For at mindske ubehaget ved vejningen, er det en god idé at pakke barnet ind i en stofble eller en blød trøje, inden det løftes ud på vægten. På den måde oplever

barnet afgrænsning, øget tryghedsfølelse og mindre varmetab.

**I bad:** Skal barnet i bad, kan man også med fordel svøbe barnet, så det opnår de samme fordele i badet, som under en vejning. Man kan eventuelt bruge svøbet til at vaske barnet med. Man skal sørge for at holde så meget som muligt af barnets krop, samt barnets baghoved under vand, for at mindske varmetabet.

Man kan give barnet tryghed ved at holde barnet, så dets fødder kan støtte mod kanten af badekarret, samt fortsat lade barnet være svøbt, indtil det løftes op af badet.

**Hud mod hud:** En anden form for berøring er den der sker, når man sidder med sit barn hud mod hud. Det kalder man også kænguru-metoden. Den praktiseres lige godt af såvel far som mor. Når man skal sidde med barnet sætter man sig godt til rette

i en stol.

Hud mod hud medfører at:

- barnet har en mere stabil temperatur
- barnet får en bedre vægtøgning,
- moderen producerer mere mælk
- der er øget mulighed for vellykket amning.
- mere stabil puls, vejrtrækning og tilmætning, samt stimulering af fordøjelsesenzymerne
- bedre mor-barn-binding, moderen kommer sig hurtigere psykisk efter den præmature fødsel og familien bliver mere sensitiv overfor barnet.
- højere IQ ved 1-års-alderen end præmature børn, der tilbringer al tiden i kuvøse.

# BARNETS SYNSSANS

**B**arnets øjne skal beskyttes mod lys. Både på grund af den stresspåvirkning, lys døgnet rundt forårsager, men også på grund af den potentielt skadelige virkning lys har, på det for tidligt fødte barns øjne.

Barnets pupiller har nedsat evne til sammentrækning (accomodation). Desuden er det tidligt fødte barns øjenlåg tyndere, end hos børn født til tiden, hvorfor der tillades mere lys at passere ind i øjet.

Man kan beskytte øjnene ved at dække dem med små stofbriller, når der er behov for stærkt lys på barnet.

Derudover dækkes kuvøsen med et tæppe, så der bliver mørkt inde hos barnet. Der skal dog være en flig løftet op, så man hele tiden kan se barnet, når det ligger inde i kuvøsen.

Barnet vil oftere åbne øjnene i en dunkel

belysning. Så når man gerne vil have øjenkontakt med sit barn, er det nødvendigt at skærme barnets øjne mod direkte lys.



# BARNETS HØRESANS

**H**ørelsen hos det for tidligt fødte barn er veludviklet og meget følsom. Det for tidligt fødte barn er ikke i stand til at sortere uønskede lyde fra, på grund af det umodne nervesystem. Alle lyde fra nær og fjern høres af barnet, da det ikke har mulighed for at lukke nogle lyde ude og derved beskytte sig selv.

Det er vigtigt at være opmærksom på de lyde, man laver. Man må tale lavt, når man er tæt på barnet. Man skal undgå unødigt snak henover vuggen/kuvøsen og ikke stille ting ovenpå kuvøsen, da dette høres meget kraftigt indeni. Luk kuvøsens luger forsigtigt.

Børn født til tiden kan allerede fra fødslen genkende deres mors og fars stemmer og der er ingen grund til at tro, at det samme ikke gør sig gældende for børn, der er født for tidligt.

Så når forældre taler til barnet, er det med til at

give barnet tryghed. Man kan også synge for barnet. Det har vist sig, at nyfødte børn kan lære at genkende en bestemt sang.

Prøv at se om barnet er vågent og har overskud til denne kontakt. Hvis barnet viser, at nu er det nok, skal man holde en pause.



# BARNETS LUGTESANS

**E**n stærk lugtoplevelse kan virke stressende for barnet. Håndsprit lugter for eksempel meget kraftigt, så hvis man har sprittet sine hænder, skal man lade spritten dampe af, før man nærmer sig barnet.

Tænk også på barnets lugtesans, når du skal have barnet ud til dig. En stærkt duftende parfume og deodorant kan være en for stærk og måske ubehagelig stimulation af barnet.

Lugten af røg på tøj/hud kan også være generende for barnet. Den stimulation, som barnet har brug for, er genkendelsen af mors og fars duft.

Den kendte lugt kan føles beroligende for barnet, så derfor kan det være en god idé at gå med et blødt tørklæde eller lignende under tøjet, som barnet så efterfølgende får over sig eller under hovedet.



# LEJRING AF BARNET

**H**vis man lægger det for tidligt fødte barn på et fladt underlag, vil man ofte se at barnet ligger med arme og ben strakt ud fra kroppen. Ikke fordi det er barnets foretrukne position, men barnet har simpelthen ikke muskelstyrke til at samle kroppen sammen.

Når barnet lejres, skal man medtænke den udvikling, det ville have fulgt i livmoderen, hvor barnet ville have ligget sammenkrøbet, da der ikke er så megen plads.

Barnet lejres bedst ved at ligge i fosterstilling med støtte de rigtige steder. Denne stilling er med til at give barnet tryghed, men er også vigtig for barnets motoriske udvikling, da fosterstillingen er med til at udvikle det bøjemønster, som er nødvendigt for senere motorisk udvikling.

Når man lægger sit barn tilrette i kuvøsen eller vuggen, er tommelfingerreglen, at man skal tænke

på, hvordan barnet ville have ligget, hvis det stadig var i livmoderen. Det betyder blandt andet, at alle led skal være bøjede - både arme, ben, ryg, nakke, hofter og fodled. Uanset om barnet ligger på mave, ryg eller på siden, er det en god idé at hæve hovedenden en smule. Det forbedrer både barnets vejrtrækning og fordøjelse.

**Mavelejring:** Hovedet til højre eller venstre side; armene bøjede med den ene hånd op til munden. Læg eventuelt et foldet smalt tyndt klæde eller lignende under brystet.

# ROLLEN SOM MOR, FAR OG SOM PAR

**S**elvom I får råd til at være forældre, er blandt dygtigt personale og med tiden venner jer til hverdagen og rytmen på neonatalafdelingen, vil der være mange følelser og reaktioner der pludselig dukker op.

At få et præmaturt barn er en traumatisk oplevelse, der på alle måder strider imod det I havde drømt om, håber på og det naturen havde stillet i udsigt. Som mor og far reagerer I forskelligt og der er ingen rigtige eller forkerte måder at føle på.

Nogle råd til at I kan komme styrket gennem den svære tid er:

- Tal med en psykolog så hurtigt som muligt. Er der ikke tilknyttet én på neonatalafdelingen, så bed én i jeres netværk om at få en tid til jer. Måske syntes I ikke der er behov eller tid lige nu, men gør det alligevel.
- Skriv dagbog. Det lyder måske ikke som noget for jer, men det behøver ikke være lange tekster. Det kan også være billeder fra hver dag med angivelse af vægt og cm og andet relevant. Jeres barn vil elske at sidde og se den igennem med jer senere
- Tal med hinanden og giv hinanden plads til at være urimelige, utrøstelige, sure og indelukkende
- Glæd jer over de gode ting. Nogle ekstra ml, gram eller cm. Skal fejres
- Husk på at I bestemmer hvem og hvor meget I vil se jeres familie og venner. Har I det bedst med at sige nej tak til besøg og samtaler, så gør det uden at have dårlig samvittighed.



**“En helt speciel bog”,** er en blanding af en dagbog og barnets bog, men tilpasset tiden på neonatalafdelingen.

Køb den på Præmaturshop  
[www.praematurshop.dk](http://www.praematurshop.dk)



PRÆMATURSHOP

*...fordi viden giver tryghed*