

Tidlig Fødsel

Tidlig Kontakt

En pjece til jer som er blevet forældre



**Tillykke med jeres barn og med at I er blevet forældre.
Hvert år fødes 4500 børn før termin og for jer vil den første
tid som familie være på neonatalafdelingen, hvor I vil lære
jeres barn at kende. For jeres barn - og jer som forældre - er
tæt kontakt af stor betydning. Allerbedst hud mod hud.**

Hvad kan neonatalafdelingen tilbyde?

Personalet har stor erfaring med pleje og behandling af for tidligt fødte børn. De kan støtte og hjælpe jer med at tale om de ønsker og følelser I har. De fleste for tidligt fødte børn bliver efter fødslen lagt i kuvøse og kan have brug for hjælp til vejrtækningen. I begyndelsen får de fleste børn mad gennem en sonde, der går fra næsen ned gennem spiserøret til mavesækken. Barnet overvåges af personalet og forskellige apparater.



Fortæl personalet, hvad I har brug for – og spørg, hvis der er noget, I ikke forstår

Hvad kan I gøre?

Selv om jeres barn ligger i kuvøse, føler det jeres nærhed, når I er der. I kan holde om jeres barn i kuvøsen eller sidde hud mod hud som en menneskelig kuvøse. Denne metode kaldes kængurumetoden. Barnet kender sin mor fra graviditeten, og som forældre er I de vigtigste og dem, der bedst kan give jeres barn omsorg og kærlighed. En familieforøgelse er en stor begivenhed, som det er godt at dele med familie og nære venner. Nogle forældre skriver dagbog for at udtrykke deres følelser og for bedre at kunne følge med i barnets udvikling.

Hvad betyder hud mod hud-kontakt?

At være sammen med sit for tidligt fødte barn hud mod hud er at kompensere for den manglende tid i livmoderen. Et lille barn har brug for berøring, da berøring sætter gang i livsvigtige hormoner. Hud mod hud-kontakt stimulerer barnets sanser og modning. Kontakten fremmer tilknytningen til jeres barn, og sammen kan I komme styrket igennem den for tidlige fødsel.

Hvordan gør I?

Når jeres barn ligger hud mod hud ind til jeres nøgne bryst, giver jeres krop varme til barnet. Derfor skal barnet kun have ble på og noget varmt over sig. Hvis barnet er lille og har svært ved at holde varmen, er det en god idé, at barnet får en lille hue på. Jeres vejrtrækning hjælper barnet til at trække vejret mere regelmæssigt og barnet bliver beroliget af jeres stemmer, som det jo kender fra graviditeten. Den oprejste stilling er god, fordi den understøtter barnets vejrtrækning og fordøjelse. Barnet skal ligge tæt ind til kroppen, så dets ryg understøttes.

Hvornår kan I have barnet hos jer?

Alle børn har glæde af hud mod hud kontakt fra det øjeblik de kommer til verden.

Der er forskel på hvor stærke og stabile for tidligt fødte børn er, og på hvor meget overskud I har. Nogle forældre vil gerne have deres barn hud mod hud i lang tid - andre i kort tid. Dog gerne mindst én time af hensyn til barnets søvncyklus. I kan fordele hud mod hud kontakten over døgnets vågne timer, formiddag, eftermiddag og aften. Når jeres barn ikke længere overvåges kan I anvende en strækvikle/strækbluse og gå rundt med jeres barn på afdelingen. Jeres naturlige bevægelser styrker barnets ligevægtssans og balance.





Flere familiemedlemmer kan samarbejde om hud mod kontakt. Her er det moren, der sidder ved sengekanten og mormor, der ligger hud mod hud med sit barnebarn.

Hvad med amning?

Sammen med personalet vil I have fokus på, hvordan jeres barn har glæde af at blive ernæret. Der er mange måder at ernære et barn på og det er jeres beslutning, hvad der føles rigtigt for jer. Naturen har indrettet det så forunderligt, at mødre der føder deres barn for tidligt, danner modermælk, som er særlig næringsrig og indeholder flere antistoffer mod infektioner. Derfor er denne mælk det bedste, barnet kan få - også selv om det i begyndelsen kun er en halv teskefuld.

Jeres barn kan ernærtes med fuld amning, amning suppleret med flaske med mors mælk eller erstatning. På tegning kan I se de forskellige stadier i amningen. Barnet skal ikke have en bestemt alder eller vægt for at gøre de første fremskridt. Det er meget forskelligt, hvor hurtigt barnet lærer at spise. Udviklingen kan gå to skridt frem og ét tilbage.



Mælkevejen. Ragnhild Maastrup. www.ammevidencenter.dk

Nogle råd, der kan hjælpe dig, der ammer

- Det er godt at malke ud allerede seks timer efter fødslen. Mælken løber nemmere til, når du ser dit barn eller har det tæt ind til dig. Det gør det også lettere for dig at lære dit barn at kende.
- I begyndelsen kan du nogle gange få mere mælk ud, når du malker ud med hænderne end med malkemaskinen. Personalelet kan vise dig en god teknik. Hver dråbe er guld værd.
- Hvis du malker mere ud, end dit barn kan drikke, kan du fryse mælken til senere brug. Bliv ved med at malke ud regelmæssigt efter at du har ammet, indtil dit barn spiser al mad ved brystet og dit barn tager på i vægt. Det er individuelt, hvor hurtig du kan trappe ned i udmalkningen afhængig af din mælkemængde.
- Få hjælp med at lægge dit barn til, når det vil "hyggesutte". Dit barn kan sutte og smage, selv om det har brug for hjælp til at trække vejret. Men de fleste for tidligt fødte børn kan i starten ikke sutte kraftigt nok til at tømme brystet.
- Hvis du lader barnet sutte på dit bryst, mens det bliver sondemandet, lærer det, at man skal sutte for at få mad, og samtidig bliver din mælkeproduktion stimuleret.

- Det er naturligt, at der vil være variation af mælkemængden og ved for tidligt fødsel er det vigtigt, at være tålmodig med dit barn – og med dig selv.
- Har du fået tvillinger, kan det være nemmest, at du koncentrerer dig om ét barn ad gangen, indtil amningen er kommet godt i gang. Derefter kan du få vejledning af personalet til at dobbelt-amme.
- Hvis du er ryger, kan du måske holde op, mens du ammer og ellers er det bedst, at du ryger lige efter du har ammet. Nikotinindholdet i mælken er nemlig størst lige når du har røget. Undgå at jeres barn bliver utsat for passiv rygning.



Hvad siger andre forældre om tidlig kontakt?

"Det gik først op for mig, at jeg var mor, da jeg fik lov at sidde med hende tæt ind til kroppen".

Sidsel, mor til Cathrine, født ved kejsersnit i 30. uge. Fødselsvægt 1230 gram.

"Det var dejligt at få hende ud af kuvøsen, men ihvor var jeg nervøs! Hun vejede ikke mere end tre pakker smør".

Jan, far til Ophelia, født i 29. uge. Fødselsvægt 860 gram.

"Jeg kan mærke, at hun falder til ro hos mig. Hun kan kende min stemme og mit hjerteslag fra hun lå inde i maven".

Marianne, mor til Julianne, født i 30. uge. Fødselsvægt 1160 gram.

"Efterhånden fandt jeg ud af, at jeg kunne se og høre ting, som apparaterne ikke kunne."

Knud far til Mikkel, født i 28. uge. Fødselsvægt 990 gram.

Hvad siger personalet?

"Jeg tror, at berøring og lugt er de vigtigste sanser for kontakten mellem forældrene og deres nyfødte barn".

Professor Gorm Greisen, Rigshospitalet.

“De børn der får hud mod hud-kontakt er mere rolige og falder i en dyb søvn. Jeg har flere gange kunnet mindske ilt-tilskuddet, når et barn ligger hud mod hud”.

Sygeplejerske Helle Skovgaard, Skejby sygehus.

“Når forældrene har den nære kontakt med barnet, oplever vi gang på gang, at kuvøsetiden bliver kortere, og at barnet kommer tidligere hjem til familien”.

Afdelingssygeplejerske Karin Hallum, Regionshospitalet Viborg.

“Større søskende og bedsteforældre kan også sidde hud mod hud. Det styrker kærligheden mellem børnene og den naturlige inddragelse af hele familien”.

Sygeplejerske Renathe Zimmermann, Hvidovre Universitetshospital.

Hvad viser forskningen om hud mod ud kontakt?

At barnet

- har en mere stabil temperatur
- græder mindre og trækker vejret mere regelmæssigt
- har færre infektioner og tager hurtigere på i vægt
- ligger kortere tid i kuvøsen og kommer tidligere hjem
- ammes i længere tid
- udvikler sig hurtigere og har højere IQ ved et års alder

Kilde:

- *Mother Care. 25 years after. Charpak et al. 2005*
- *Closeness and separation in neonatal intensive care. Uwe Ewald et al. Acta Pædiatrica 2012*
- *Klinisk retningslinje om hud-mod-hud kontakt mellem præmature børn og deres forældre. Måstrup et al. 2015*

Hud mod hud giver tryghed

- Når barnet sidder hud mod hud giver I hinanden gensidig nærhed.
- Når barnet berører morens hud, løber mælken lettere til og når barnet sutter, producerer moren mere mælk.
- Ved hud mod hud kontakt danner barnet færre stresshormoner og flere tryghedshormoner.
- Når I som forældre er opmærksomme, sender barnet flere signaler og når I lytter til barnets behov, føler barnet sig forstået og får tiltro til egne evner.
- Når I holder barnet hud mod hud, mærker barnet jeres vejrtrækning og trækker vejret mere roligt.
- Når barnet reagerer på jeres nærvær udvikler I nemmere intuition.

Nyttige hjemmesider

- www.praematur.dk: Dansk Præmatur Forening.
- www.praematuresvilkar.dk: Landsforening præmatures vilkår.
- www.slynge-net.dk: Strækvikler som jeres barn kan bæres i.
- www.fogf.dk: Forældre og Fødsel, amme rådgivning til for tidligt fødte børn.

Litteratur

- Ola Didrik Saugstad. Når barnet er født for tidligt. Munksgaard 2010
- Bogen om det præmature barn. En håndbog skrevet af eksperter til forældre. 2013 www.praematurshop.dk

Denne pjece er udarbejdet af

Cecilia Virgin

Socionom, fysio- og psykoterapeut, MPF. Ønsker at støtte tidlig morbarnkontakt. Formand for fonden "En god start i livet".

Mette Petersen

Sundhedskoordinator, Neonatalafdelingen, Hvidovre Universitetshospital.

Redaktion: Komiteen for Sundhedsoplysning

Redigeret maj 2015.

Pjecen kan ses på nettet på: www.fonden-engodstartillivet.dk

eller rekvireres gratis hos Forældre og Fødsel: fogf@fogf.dk

Eller hos: Komiteen for Sundhedsoplysning ved betaling af forsendelses-omkostninger: kfs@sundkom.dk



Støttet af Fonden "En god start i livet"

www.fonden-engodstartillivet.dk