

**Neonataalklinikken
Juliane Marie Centret
Rigshospitalet**

REGION

Se på mig – jeg taler til dig!

**Se og forstå dit for
tidligt fødte barn**



INDHOLD

Se på mig – jeg taler til dig!.....	3
Tingene omkring mig.....	4
Jeg er veltilpas.....	6
Jeg er utilpas.....	8
Hvordan du kan hjælpe mig.....	10
Jeg kan lide at ligge behageligt.....	12
Hvordan klarer jeg behandlinger og pleje?.....	13
Hjælp mig med at kommunikere.....	14
Hjælp mig til at spise.....	15
Mere om for tidligt fødte børns signaler.....	18



Se på mig – jeg taler til dig!

Dit for tidligt fødte barn kan se så lille og hjælpeløst ud. Men i virkeligheden kan dit barn allerede fortælle dig mange ting, og du kan svare med kærlighed og tryghed ved at deltage aktivt i samspillet.

Børn er forskellige, og det er forskelligt hvilke og hvor mange tegn, de bruger til at fortælle, hvordan de har det. Denne pjece er skrevet ud fra barnets perspektiv.

Formålet er at hjælpe dig til at forstå dit barns adfærd ved at se på hans eller hendes kropssprog og reaktioner.

Ved at lære dit barn at kende og forstå hans eller hendes behov, kan du støtte dit barns vækst og udvikling.

Derved bliver du også bedre forberedt på at komme hjem med dit barn.

Hvis der er noget, du gerne vil vide mere om, kan de sygeplejersker, som passer dit barn, svare på dine spørgsmål.

Bagerst i pjecen er der plads til at notere spørgsmål og egne erfaringer. Her kan du også læse om, hvor du kan få mere at vide om dit barns signaler.



Tingene omkring mig...

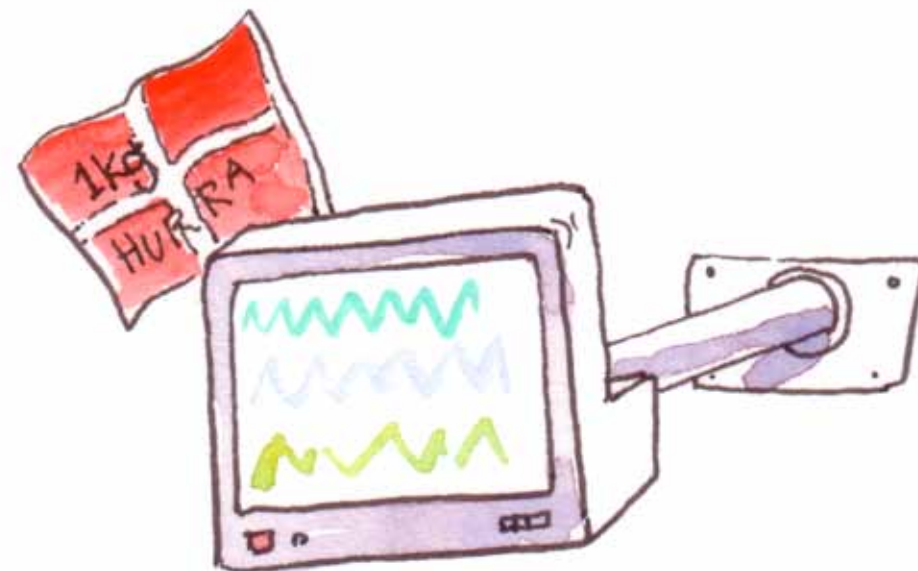
Rundt om mig er der en masse teknisk udstyr, som du skal vide noget om. Når du kender lidt til det, kan det hjælpe dig til, at du føler dig mere rolig og tryk de første dage, når du er hos mig. Dette udstyr støtter mig, så længe jeg har brug for det.

Jeg har brug for lidt hjælp til at trække vejret. Det kan være ved at få luft blæst gennem små plasticrør i mine næsebor (nasal CPAP) eller ved at få en lille smule tilskud af ilt gennem små plastislanger i næsen.

Nogle gange har jeg et langt tyndt rør (tracheal tube) nede i luftrøret gennem min næse eller mund. Tuben er forbundet med en respirator, som hjælper mig med at trække vejret

Plastslangen, der går gennem et af mine næsebor, kaldes en sonde. Den går ned i min mave, så man kan give mig mad igennem den og checke, hvad der er i maven. Tuben og sonden er sat fast på mine kinder og næse med tape.

Jeg sover i en kuvøse eller en lun vugge, som holder mig varm, ligesom en livmoder ville gøre.



Det her er et skop...

Skopet er forbundet med elektroderne på mit bryst og måleren på min fod eller hånd. Elektroderne på brystet er klistret fast på huden. De falder let af, men det er ingen katastrofe, da de kan klistres på igen, uden det gør ondt på mig. Måleren på min hånd eller fod måler med rødt lys, hvor meget ilt jeg har i blodet. Den er meget følsom for bevægelse, så når der kommer alarmer, er det ikke altid, fordi der er et problem. Nogle gange har jeg en plastikmanchet på armen til at måle mit blodtryk.

I min navle, hånd eller fod sidder et lille rør ind i en blodåre. Gennem den får jeg medicin og væske. Væsken løber ind i blodet fra en beholder, som hænger eller står ved siden af min kuvøse. For at det ikke løber for hurtigt, går det gennem en pumpe, som regulerer hastigheden.

På væggen hænger et skop (det ligner et fjernsyn). På skærmen kan sygeplejersken aflæse min hjerterytme (puls), min vejtrækning (respiration), og hvor meget ilt, der er i mit blod (saturation).

Jeg er veltilpas...

Hvis du ser mig ligge sådan, ved du, at jeg er veltilpas.

Jeg ligger sammenkrøbet med mine arme og ben trukket tæt ind til min krop.



Jeg holder mine hænder tæt ved mit ansigt eller min mund. Sommetider sutter jeg endda på en af mine fingre.

Jeg holder fast i noget med min hånd: min duftklud, min lille bamse, en ledning eller din finger.

Jeg støtter mine fødder mod hinanden.



Jeg har støtte under mine fødder.

Jeg har et afslappet udtryk i mit ansigt.



Jeg kan se dig ind i øjnene, selvom det kun er for et øjeblik.



Jeg er utilpas...

Hvis du ser mig ligge sådan, ved du, at jeg har det svært.

Jeg strækker mine arme og ben stift i vejret.

Jeg bøjer mig bagover.



Jeg rynker panden eller skuler.

Jeg spreder mine fingre og tæer.

Jeg klynker eller græder.



Jeg gaber eller hikker flere gange i træk, mens jeg bliver puslet eller kigger på dig.



Hvis jeg kigger væk fra dig, er det fordi jeg er træt og har fået nok kontakt for nu.

Hvordan du kan hjælpe mig...

Så længe jeg er meget lille, er jeg stadig sårbar og ikke helt parat til at leve i dine omgivelser. Jeg bliver hurtigt overvældet, hvis jeg er udsat for mange stimuli samtidigt: støj, lys, stillingsskift og sommetider smertefulde behandlinger eller undersøgelser. Jeg har fortsat brug for at lære at klare alle disse nye oplevelser.

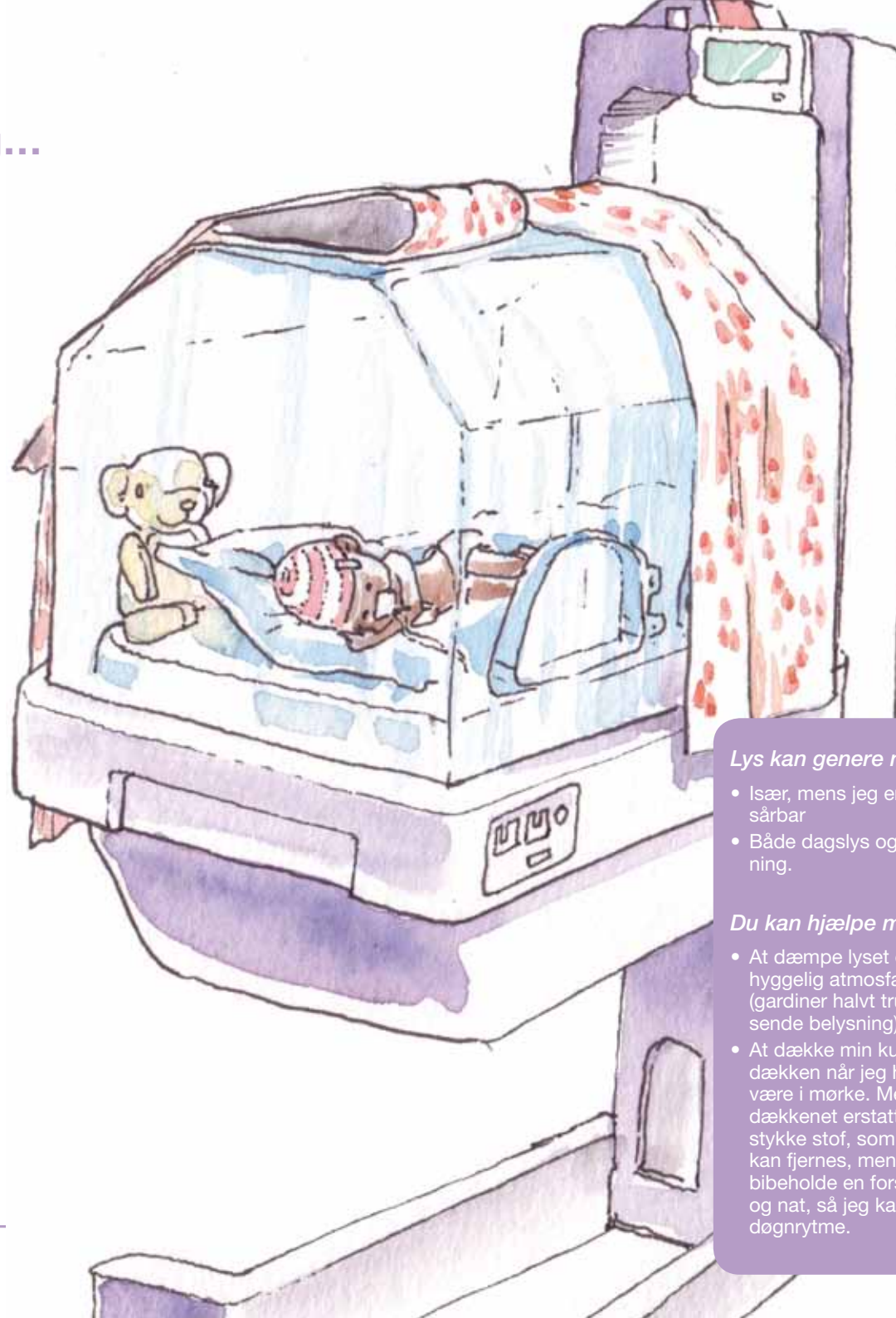
Støj kan genere mig:

- Døre, som åbner og lukker, specielt lugerne ind i min kuvøse
- Lyden af ting, der bliver sat oven på min kuvøse
- Højlydte samtaler
- Alarmer, som er høje, eller som ringer i for lang tid
- Lyden af løbende vand fra vandhanen.

Du kan hjælpe mig ved:

- At tale med en stille stemme på min stue
- Sikre dig at alarmlyden er lav
- Nedsætte aktivitetsniveauet omkring min kuvøse
- Minimer antallet af mennesker ved min plads.

Disse ting er især vigtige, mens jeg er meget lille og sårbar. Som jeg vokser, kan jeg klare mere og mere.



Lys kan genere mig:

- Især, mens jeg er meget lille og sårbar
- Både dagslys og kunstig belysning.

Du kan hjælpe mig ved:

- At dæmpe lyset og skabe en hyggelig atmosfære i rummet (gardiner halvt trukket for, passende belysning)
- At dække min kuvøse med et dækken når jeg har brug for at være i mørke. Med tiden kan dækket erstattes af et lysere stykke stof, som senere hen kan fjernes, mens du prøver at bibeholde en forskel mellem dag og nat, så jeg kan få en normal døgnrytme.



Jeg har brug for at sove:

- Søvn er af største vigtighed for mig
- Perioder med dyb søvn giver mig mulighed for at komme mig efter stimulation og behandling.

Du kan hjælpe mig ved:

- Omhyggeligt at respektere min søvn, også selv om du måske synes, det er frustrerende, at du ikke kan snakke med mig, når du er hos mig – dette gælder selvfølgelig også personalet.

Jeg kan lide at ligge behageligt

- Det er vigtig for mig at bibeholde min naturlige sammenkrøbne stilling
- Hvis jeg ligger alene midt i min kuvøse uden afgrænsninger, føler jeg mig fortabt.

Du kan hjælpe mig ved:

- Så snart det er muligt, at lægge mig på siden med min ryg krummet, så jeg let kan få mine hænder op til mit ansigt og mine fødder sammen
- Med tiden, når jeg er klar, hjælpe mig med at lære at sove på ryggen, da det er i den stilling, jeg skal sove, når jeg kommer hjem
- At omslutte mig med en rede lavet af rullede håndklæder eller svøb, som er høj nok til, at jeg kan hvile mine fødder mod den. Reden skal give mig fast støtte, så jeg kan føle en afgrænsning af min krop. Jo større jeg bliver, des mindre vil jeg have brug for reden
- At give mig bløde tøjdyr, som kan vaskes. Helst med ører eller en hale, som jeg kan gribe i med min lille hånd. Brug et af disse tøjdyr til at støtte mig: placeret bag mit hoved eller min krop vil den give mig en følelse af tryk, når du fjerner dine hænder.



Jeg kan godt lide din duft:

- Uanset om det er mors eller fars duft, er din lugt meget beroligende for mig.

Du kan hjælpe mig ved:

- At lægge et lommetørklæde, en klud eller et tørklæde med din duft nær mit ansigt, så jeg har en fornemmelse af, at du altid er tæt på mig. Jeg kan enten holde tørklædet i min hånd eller måske være delvist dækket af det
- Holde mig tæt hud-mod-hud så meget som muligt.

Hvordan klarer jeg behandlinger og pleje?



Du kan hjælpe mig ved:

- At støtte under mine fødder hvis de pludselig spjætter ud i luften
- At hjælpe mig med at få mine hænder op til ansigtet
- At give mig min sut.



Plejepersonalet vil vise dig, hvordan du kan støtte mig i forbindelse med behandling og pleje. Med tiden vil du lære selv at tage vare på mig – at vaske mig og skifte min ble.

Jeg kan lide at vide, hvad der sker. Så prøv at vække mig forsigtigt, før du laver noget med mig. Begynd med at lægge dine hænder på min krop og tal sagte til mig. Fortæl mig, hvad der skal ske, og hvem, der skal gøre noget med mig.

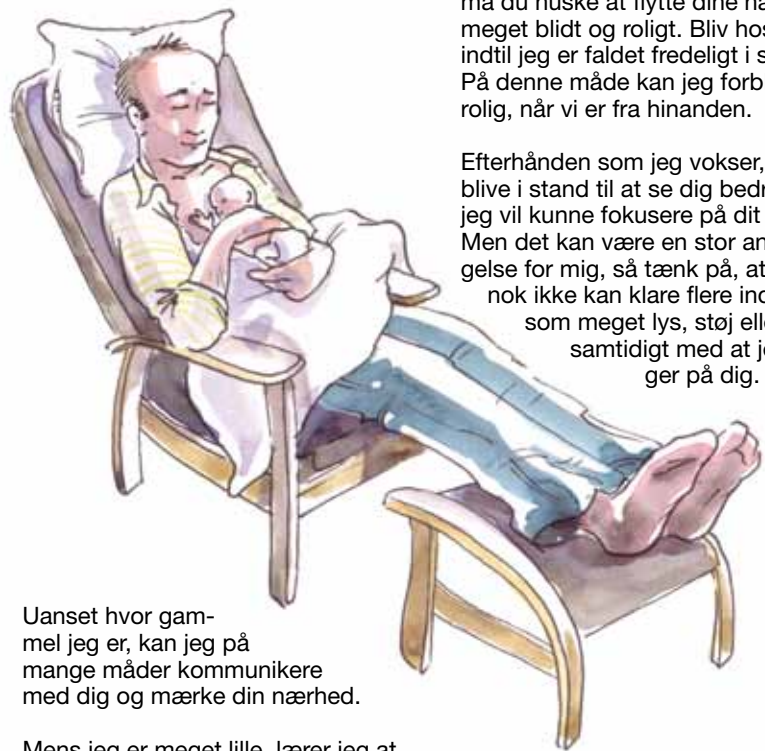
Følg min rytme – giv mig tid til at hvile, hvis jeg ser ud til at kæmpe. Hold mig forsigtigt i en sammenkrøbet stilling. Jeg har brug for at kunne trække vejret roligt og kommer let til at føle, at jeg bliver over-vældet, hvis jeg skal klare, at der sker noget, samtidigt med at der er høje lyde og lys.

Selvom du har brug for at kunne se mig, så tænk på at beskytte mine øjne mod stærkt lys.



- At lade mig holde i din finger
- Støtte mit hoved med dine hænder.

Hjælp mig med at kommunikere



Uanset hvor gammel jeg er, kan jeg på mange måder kommunikere med dig og mærke din nærhed.

Mens jeg er meget lille, lærer jeg at genkende dig ved at kunne gribe om din finger, mærke dine hænder blødt omslutte min krop og ved at få støtte af dig under pleje og behandling. Du er den, som bedst kan hjælpe mig, når jeg har brug for at falde til ro eller falde i søvn.

Senere, når jeg er lidt stærkere, kan du holde mig i dine arme. Hud-mod-hud-kontakt vil hjælpe os med at knytte bånd til hinanden. Jeg kan lide at være i rolige omgivelser i sådanne stunder, så du kan også få glæde af at hvile dig lidt samtidig. Når du putter mig i kuvøsen igen,

må du huske at flytte dine hænder meget blidt og roligt. Bliv hos mig, indtil jeg er faldet fredeligt i søvn. På denne måde kan jeg forblive rolig, når vi er fra hinanden.

Efterhånden som jeg vokser, vil jeg blive i stand til at se dig bedre, og jeg vil kunne fokusere på dit ansigt. Men det kan være en stor anstrengelse for mig, så tænk på, at jeg nok ikke kan klare flere indtryk, så som meget lys, støj eller tale, samtidigt med at jeg kigger på dig.

For at hjælpe mig kan du prøve at holde mig i en sammenkrøbet stilling.

Hvis jeg kigger væk fra dig, gaber eller begynder at hikke, er det for at fortælle dig, at det måske er for svært for mig. Så har jeg brug for et hvil, før jeg igen kan magte at have øjenkontakt.

Hvis jeg har søskende, kan de komme og besøge mig, hvis de ikke er syge. Det er godt for mig at lære dem at kende. Besøg vil også hjælpe mine søskende til at forberede sig på, at jeg kommer hjem.



Når jeg skal vaskes

Mit første bad er et vigtigt skridt i mit liv. Et bad er ikke en medicinsk procedure, men en speciel stund, vi deler.

Først kan det godt være lidt ubehageligt at føle sig våd. Jeg føler mig mere sikker svøbt i et bomuldsklæde, og hvis jeg kan mærke badekarrets side mod mine fødder. Når jeg føler mig sikker, kan jeg bedre slappe af.

Hjælp mig til at spise

At sutte og så fordøje min mad er hårdt arbejde for mig.

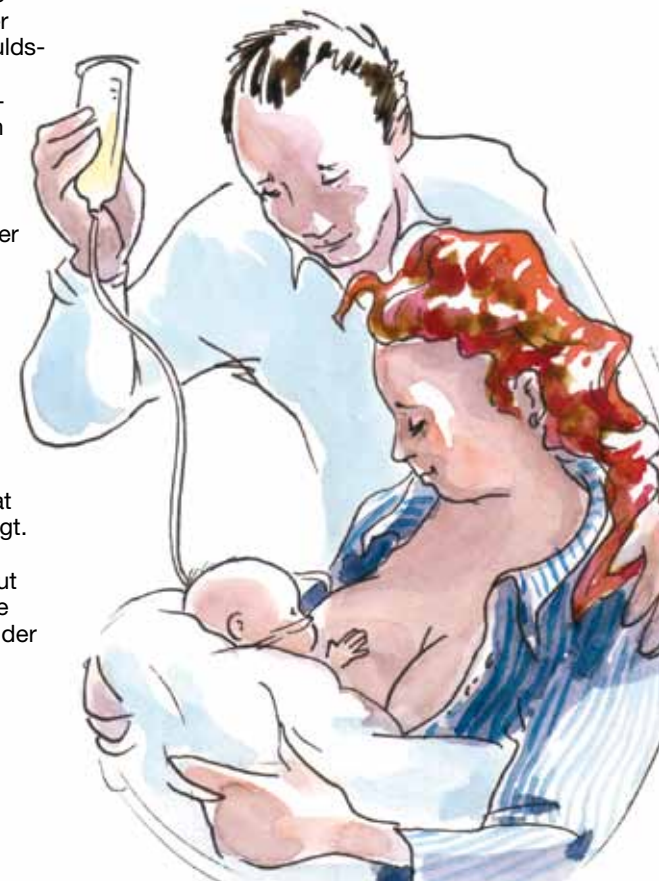
Til at begynde med får jeg mælk gennem sonden, der går gennem næsen og ned i maven. Det er det, som plejepersonalet kalder sondemad.

Mens jeg spiser (får mælk gennem sonden) kan jeg godt lide at have mine hænder nær mit ansigt. Måske sutter jeg på dem, men du kan også give mig en narresut at sutte på. Ved at sutte på mine hænder eller narresutten, mens der

kommer noget i maven, lærer jeg at forbinde det, at sutte, med at få fyldt maven og blive mæt.

Når jeg er lidt stærkere, kan du give mig en lille smule mælk i munden eller på min sut. På denne måde lærer jeg, at når jeg sutter, kommer der noget godt ned i min mave.

Selv om jeg ikke kan die endnu, kan jeg godt lide at ligge ved min mors bryst, mens jeg får sondemad. Så kan jeg dufte hendes mælk og efterhånden som jeg bliver større, vil jeg begynde at øve mig på at die af brystet.



Spørgsmål og noter



Mere om 'tidligt fødte børns signaler'

I afdelingen er vi fire sygeplejersker med specialuddannelse i for tidligt fødte børns signaler. Du er velkommen til at henvende dig til en af os – din sygeplejerske kan eventuelt sørge for kontakt.

Dorthe Mai
Sygeplejerske team 2

Jannie Christiansen
Sygeplejerske team 2

Janny Høeg
Sygeplejerske team 2

Janne Weis
Klinisk oversygeplejerske

Du kan læse mere om barnets signaler og tegn i Neonatalklinikkens pjece "Tidligt fødte børns signaler".

Neonatalklinikken

Juliane Marie Centret
Rigshospitalet
Blegdamsvej 9
2100 København Ø

Telefon:

Team 1: 3545 5021

Team 2: 3545 5023

Team 3: 3545 5024

Fax: 3545 5025

Email: neonatal@rh.regionh.dk

Web: www.neonatal.rh.dk

Mangfoldiggørelse eller gengivelse af denne pjece eller dele heraf er i henhold til gældende dansk lov om ophavsret kun tilladt efter skriftlig aftale med Dorthe Mai eller Janne Weis. Citater og uddrag kun tilladt med loyal angivelse af kilde.

Tak til

Dr Nathalie Ratynski, NICU Brest University Hospital, Frankrig, for tilladelse til at oversætte og bearbejde 'Look at me – I'm talking to you!' som er udgivet af BLISS. Også tak til illustrator Noëlle Herrenschmidt for inspiration til illustrationer.





Hvad betyder det, når mit barn rynker panden?
Hvordan kan jeg se, at mit barn er veltilpas?
Hvad kan jeg gøre, for at mit barn ligger dejligt og føler sig tryk?
Hvordan støtter jeg bedst mit barns trivsel og udvikling?

Spørgsmålene er mange, og der er ikke svar på alt. Men vi håber inderligt, at denne lille pjece kan være en hjælp for tidligt fødte børns forældre til bedre at forstå og tolke barnets tegn, kropssprog og adfærd, og derved lære barnet bedre at kende.

Har du ideer til at udvikle pjecen til gavn for andre forældre, vil vi meget gerne høre om det.

Udarbejdet af:
Dorthe Mai, sygeplejerske,
Janne Weis, klinisk oversygeplejerske

Illustrationer:
Carl Quist Møller

Grafisk opsætning:
Rabotnik.dk