

FØDT FOR TIDLIGT?

Pjece til pårørende og venner



Dansk Præmatur Forening
En for tidlig start på livet

INDHOLD

Forord.....	s. 3
Forældrenes reaktion.....	s. 4
Hvordan skal man forberede sig?.....	s. 4
Gode råd.....	s. 6
Besøg og støtte på hospitalet.....	s. 6
Besøg i hjemmet.....	s. 8
Nogle generelle træk omkring for tidligt fødte børn.....	s. 10
Kontakt.....	s. 12



Forord

At blive forældre til et for tidligt født barn vil ofte være en chokerende oplevelse og medføre, at forældrene befinder sig i en krise. Mange beskriver oplevelsen som at være med i en ond drøm: "Det er ikke mig, det her handler om. Om lidt vågner jeg op, og alt er, som det skal være!" Desværre går det jo ikke således, og forældrene erkender lidt efter lidt, at det er dem, det handler om.

Forældrenes reaktion

Forældrene kan reagere med vrede og sorg over det, der er overgået dem. Ofte vil de også føle, at det er uretfærdigt, og de vil forsøge at finde en forklaring på, hvorfor det lige netop er dem, der er havnet i en sådan situation. Nogle bebrejder sig selv, andre bebrejder læger, jordemødre og så videre. Det er svært at kanalisere følelserne det rigtige sted hen, og familie og venner vil ofte opleve forældrene anderledes, end de ellers kender dem.

Hvordan kan man forberede sig?

Først og fremmest skal man være forberedt på at et for tidligt født barn er mindre end fuldbårne børn. Mange børn har også sonde og andet udstyr tilkøbt, så oplevelsen kan være voldsom.

Det kan være svært at forberede sig på at møde forældre til et for tidligt født barn for første gang: Hvad skal man sige? Hvad skal/

kan man gøre? Hvordan skal man optræde? Svarene er sikkert lige så mange som spørgsmålene, der melder sig, men én ting er meget vigtig: Mød forældrene, der hvor de er! Lad forældrene få lov til at snakke, skælde ud, græde, være urimelige og så videre.

Kort sagt: Lad forældrene læsse af og prøv at lytte til dem frem for at komme med uheldige bemærkninger, som alligevel ikke kan bruges til noget i den aktuelle situation, for eksempel: "Det skal nok gå", "Han/hun er bare lidt lille, han/hun skal bare tage på" osv. Her er det nok en bedre idé at lytte mere end at tale.

Tag forældrene alvorligt og spørg ind til det, de siger til dig. Det hjælper forældrene at få lov at snakke, og det hjælper måske også dig til at opnå en større forståelse for forældrene og deres sorg, fortvivlelse, bekymring, angst, vrede og så videre.

Det samme gør sig gældende på længere sigt. Forældre til et tidligt født barn gør sig ofte flere bekymringer end andre forældre. Bekymringerne handler som regel om barnets udvikling og mulige senfølger. Ofte er der også tale om en generel bekymring for, hvordan barnet vil klare sig i for eksempel daginstitution, skole med mere.

" Vi havde flere besøgende, som måtte gå ud for at sunde sig, efter have set vores lille datter"



Gode råd

- Det er ikke en personlig afvisning, hvis forældrene ikke ønsker besøg.
- Forbered dig på forældrenes reaktion.
- Koncentrer dig om det barn, du besøger.
- Lyt, i stedet for at give gode råd.
- Tag forældrenes bekymringer alvorligt.
- Prøv at fornemme, hvornår der er brug for en snak.
- Forældrene er ekstra sårbare - vælg bemærkninger med omhu.

Besøg og støtte på hospitalet

Den første tid på hospitalet er for forældrene ofte meget stressende. De er havnet i et miljø, som de måske knapt nok kendte eksistensen af. Der er mange ting at forholde sig til: Hvordan trives



”Det var hårdt at høre
andre besøgende
snakke om mit barn”

barnet? Hvilken behandling udsættes barnet for? Hvordan virker det forskellige apparatur? Hvilke rutiner er der på afdelingen?

For nogle forældre kan det være svært at overskue at få besøg. De har ganske enkelt ikke overskud til at være sociale. Det vigtigste for dem lige nu er deres eget barn.

Der er sjældent tale om en personlig afvisning, hvis forældrene ikke ønsker besøg på hospitalet. Det er vigtigt at lytte til forældrene og respektere deres ønsker og beslutninger angående besøg.

Kommer du som besøgende på en neonatalafdeling, så prøv at koncentrere dig om de forældre og det barn, du besøger. Ofte ligger børnene meget tæt på hinanden, og det kan være svært ikke også at interessere sig for de omkringliggende. Det er dog en stor belastning for de øvrige forældre, hvis de bliver udsat for nysgerrige blikke fra folk, som de ikke kender.



Besøg i hjemmet

Når forældrene er kommet hjem med barnet, har de som regel lidt mere overskud, men også her gælder det om at lytte. Forældrene kan i den første tid stadig have behov for tid og ro til at finde en rytme med barnet. Et for tidligt født barn vil f.eks. ofte have et ustabil søvnmønster, og det kan være en uoverskuelig opgave blot at rydde op efter morgenmaden, komme i bad og i tøjet!

Derudover må man også være forberedt på, at forældrene stadig kan reagere på deres ophold på neonatalafdelingen.



Forældrene har ofte været udsat for oplevelser, som kan være svære at bearbejde. Prøv at fornemme, om forældrene har brug for en snak. Lyt til deres bekymringer, og tag dem alvorligt.

Forvent ikke, at forældrene er de fuldendte værter, selv om de ofte vil være opsatte på at klare alting selv. De kan have svært ved at bede om hjælp, selv om det er indlysende, at de har brug for den! Som besøgende kan du altid hjælpe med noget praktisk: Kom forbi med en gang aftensmad til fryseren, tag vasketøjet med hjem, tag opvasken, gør badeværelset rent eller lignende.

"Det var rigtig dejligt at få besøg, efter vi var kommet hjem. Mange tog selv kaffe og kage med, og de respekterede, at vi ville have de vaskede hænder, inden de skulle holde vores datter."



Nogle generelle træk omkring for tidligt fødte børn

Et barn født før udgangen af 36. svangerskabsuge er født for tidligt, og før udgangen af 28. svangerskabsuge er barnet født ekstremt for tidligt.

Når et barn fødes for tidligt, er dets centralnervesystem og indre organer umodne, og der er stor risiko for f.eks. udviklingsforstyrrelser, vejrtrækningsvanskeligheder, mave/tarmproblemer, infektioner med mere. På neonatalafdelingen overvåges et for tidligt født barn derfor nøje, og en eventuel behandling sættes hurtigst muligt i gang.

Det kan være en stor belastning for barnet at blive født for tidligt, alene af den grund at det stadig burde have ligget i sin mors



”De kan være hypersensitive og have behov for særlig støtte og opmærksomhed, både i daginstitution og skole”

mave, omgivet af lunt fostervand og kendte lyde. I stedet lægges barnet i kuvøse eller varmekasse, mange hænder rører ved det, og det er omgivet af en masse høje lyde. Det i sig selv virker stressende på et lille og skrøbeligt barn.

Efterhånden som barnet vokser op, vil det af udseende ligne de fleste andre børn, men erfaringerne viser, at mange for tidligt fødte er psykisk skrøbelige i forhold til deres jævnaldrende.

Nogle af børnene kan have svært ved at begå sig. De kan være hypersensitive og have behov for særlig støtte og opmærksomhed, både i daginstitution og skole. Men med de rigtige hensyn kan de trives og få et godt liv.





Dansk Præmatur Forening

Foreningen har stor erfaring og viden om for tidligt fødte børns behov. Vi udgiver publikationer, tilbyder rådgivning og arrangerer foredrag og kurser. Se vores hjemmeside for mere information.

Allehelgensgade 13, st.tv.
4000 Roskilde

E-mail: info@praematur.dk
Tlf.: 7025 2027
(se telefontider på vores hjemmeside)

www.praematur.dk