



# Tidlig fødsel tidlig kontakt

Til forældre, der føder før tiden



*Barnet bliver roligt, når du holder om det.*

**Hvert 15. barn fødes for tidligt. Det er naturligt både at føle glæde og angst, vrede og afmagt, når et barn bliver født før tiden. Det gør det ikke lettere, at I er et fremmed sted – omgivet af apparater og instrumenter. Den intensive behandling kan virke stressende både for barnet og for jer selv.**

### Hvad kan hospitalet tilbyde?

Personalet har stor erfaring og kan hjælpe jer med at tale om de følelser, I har. Personalet vil gerne støtte jer i at gøre det, I kan for barnet og for jer selv.

De fleste for tidligt fødte børn bliver lagt i kuvøse umiddelbart efter fødslen for at holde varmen. Jeres barn kan have brug for hjælp for lettere at kunne trække vejret.

Barnet overvåges af personalet og af forskellige apparater. I begyndelsen får de fleste børn mad gennem en sonde, der går fra næsen ned gennem spiserøret til mavesækken.

### Hvad kan I gøre?

Selv om jeres barn ligger i kuvøse, føler det jeres nærhed. Barnet kender allerede sin mor fra graviditeten, og I er dem, der bedst forstår jeres barn og kan give det omsorg og kærlighed.

Når jeres barn bliver større kan en bæreslynge være et godt hjælpemiddel. Se side 8.

I kan lave en "duftklud" – et stykke stof moren sover med på huden – og lægge den ind til barnet i kuvøsen. I kan også holde om jeres barn i kuvøsen.

Nogle forældre skriver dagbog for at udtrykke deres følelser og for bedre at kunne følge barnets udvikling.

## I dag ved vi, at barnet er meget følsomt, og at det har stort behov for tæt kontakt – allerbedst hud mod hud.

### Hvad betyder hud mod hud-kontakt? Hvornår kan I have barnet hos jer?

At være sammen med sit for tidligt fødte barn hud mod hud er at kompensere for den manglende tid i livmoderen. Det er en måde at hele de psykiske sår på hos forældre og barn. Et lille barn kan faktisk ikke tåle at undvære berøring, da berøringen sætter gang i livsvigtige hormoner.

Hud mod hud-kontakt stimulerer barnets udvikling og alle sanser. Samtidig er det en fantastisk måde at lære hinanden at kende på.

### Hvordan gør I?

Når jeres barn ligger puttet ind til det nøgne bryst hos en af jer, giver kroppen varme til barnet. Derfor skal barnet kun have en ble på og dyne over sig. Hvis barnet er meget lille og har svært ved at holde varmen selv, er det en god idé, at det også har hue på, fordi der er stort varmetab fra hovedet.

Jeres vejtrækning hjælper barnet til at trække vejret mere regelmæssigt, og barnet bliver beroliget af jeres stemmer, som det jo kender, fra da det lå i mors mave.

Den oprejste stilling er god, fordi den understøtter barnets vejtrækning og fordøjelse. Barnet skal ligge tæt ind til kroppen, så dets ryg ikke belastes.

Selv om jeres barn overvåges eller får hjælp til at trække vejret, kan det som oftest være hos jer. Der er forskel på, hvor stærke og stabile for tidligt fødte børn er, og hvor meget overskud I har. Nogle forældre vil gerne have deres barn hud mod hud det meste af døgnet og andre i kortere tid. Børn helt ned til 500 gram har kunnet være hos deres forældre. Når jeres barn bliver større, kan en bæresele være et godt hjælpemiddel.

- Bed personalet om hjælp, så I kan sidde bekvemt i sengen eller i en lænestol med fodskammel.
- Sig til personalet, hvis I har brug for at nogen sidder hos jer. De vil gerne hjælpe jer. De fleste forældre er utrygge de første gange, de sidder med deres barn.



*Det hjælper det for tidligt fødte barn til at få en god start på livet, når tiden i kuvøsen suppleres med tæt kontakt.*

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

**Modermælk har stor værdi for det for tidligt fødte barn. Naturen har indrettet det så forunderligt, at mødre, der føder deres barn for tidligt, danner modermælk, som indeholder lige dét, et for tidligt fødte barn har brug for.**

## Hvad med amning?

Modermælken til det for tidligt fødte barn er særlig næringsrig og indeholder flere antistoffer mod infektioner. Derfor er denne mælk det bedste barnet kan få, også selv om der i begyndelsen kun er en halv teskefuld. Det er rigtigt godt at starte udmalkningen få timer efter fødslen – gerne indenfor de første seks timer.

Det er i dag praksis at give tilskud under indlæggelsen for at hjælpe barnet med at tage på i vægt. På tegningen kan I se de forskellige

stadier i amningen. Barnet skal ikke have en bestemt alder eller vægt for at gøre de første fremskridt. Udviklingen kan gå to skridt frem og et tilbage.

Har du ikke mælk nok, kan dit barn få modermælkserstatning eller mælk, som andre kvinder har malket ud.

Al ammemælk er behandlet, så du kan være sikker på, at den ikke indeholder smitekilder.

## Nogle råd, der kan hjælpe den ammende mor

- Det er vigtigt 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 barnets signaler at kende.
- I begyndelsen kan du nogle gange få mere mælk ud, når du malke ud med hænderne. Personalet kan vise dig en god teknik. Hver dråbe er guld værd.
- Hvis du malke 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.



1) Idé: Ragnhild Maastrup, Videncenter for amning af børn med specielle behov.

**Deltag i plejen af jeres barn så meget I magter**



“Hyggesutning”

- 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 begyndelsen ikke sutte kraftigt nok til at tømme brystet.
- Hvis du lader barnet sutte på dit bryst, mens det bliver sondemadet, lærer det, at man skal sutte for at få mad, og samtidig bliver din mælkeproduktion stimuleret. Det er nemmere for dit barn at sutte på brystet, hvis det ikke får sutteflaske.
- Dit barn vil have større lyst til at sutte hos dig, hvis det er lidt sultent. Prøv at tilrettelægge amningen sammen med personalet.
- Det er næsten altid muligt at få gang i mælkeproduktionen, også hvis den er gået helt i stå. Hav tålmodighed med dit barn – og med dig selv. Hvis du har brug for at tale med andre om amning, kan du kontakte Forældre og Fødsels ammerådgivere tlf: 70231400 ✉ ammeraad@fogf.dk
- Har du fået tvillinger, er det nemmest, at du koncentrerer dig om ét barn ad gangen, indtil amningen er kommet godt i gang. Derefter kan du få hjælp af personalet til at dobbelt-amme. Det er krævende at amme to for tidligt fødte børn, men med støtte fra personalet lykkes det som regel.
- Hvis du er ryger, kan du måske holde op, mens du ammer. Hvis du ikke magter at holde op, er det bedst, du ryger lige efter, at du har ammet. Nikotinindholdet i mælken er nemlig størst, lige når du har røget. Undgå at jeres barn bliver udsat for passiv rygning.

***Tag imod al den hjælp I kan få, så I får mere tid til jer selv og jeres barn***

## Hvad siger andre forældre om tidlig, tæt 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.*

"Efterhånden fandt jeg ud af, at jeg kunne se og høre ting, som apparaterne ikke kunne."  
*Knud, far til Cathrine.*

"Jeg nåede ikke at blive forskrækket, fordi jeg fik ham puttet ind til mig med det samme."  
*Hanne, mor til Peter, født i 31. uge. Fødselsvægt 1330 gram.*

"Det var dejligt at få hende ud af kuvøsen, men ih hvor 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 Juliane, født i 30. uge. Fødselsvægt 1160 gram.*

"Det var nemmere at acceptere, at hun skulle ligge i kuvøsen, efter at jeg havde siddet med hende."  
*Poul, far til Stine, født i 29. uge. Fødselsvægt 750 gram.*

"Når hun nu ikke kan ligge i min varme livmoder, bærer jeg hende tæt ind til mig mange timer hver dag. Mælken rinder til, og det er godt for mig, at jeg kan give Luna min egen mælk."  
*Aila, mor til Luna, født i 32. uge. Fødselsvægt 1415 gram*

## Hvad siger personalet?

"Jeg tror, at berøring og lugt er de vigtigste sanser for kontakten mellem forældrene og deres nyfødte barn."  
*Overlæge 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, Viborg-Kjellerup Sygehus.*

"Den tidlige kontakt har en positiv indvirkning på barnets udvikling".  
*Sygeplejerske Inger Døj, Odense Universitetshospital.*

## Hvad viser forskningen?<sup>1) 2)</sup>

Tidlig, tæt kontakt gør, at børnene

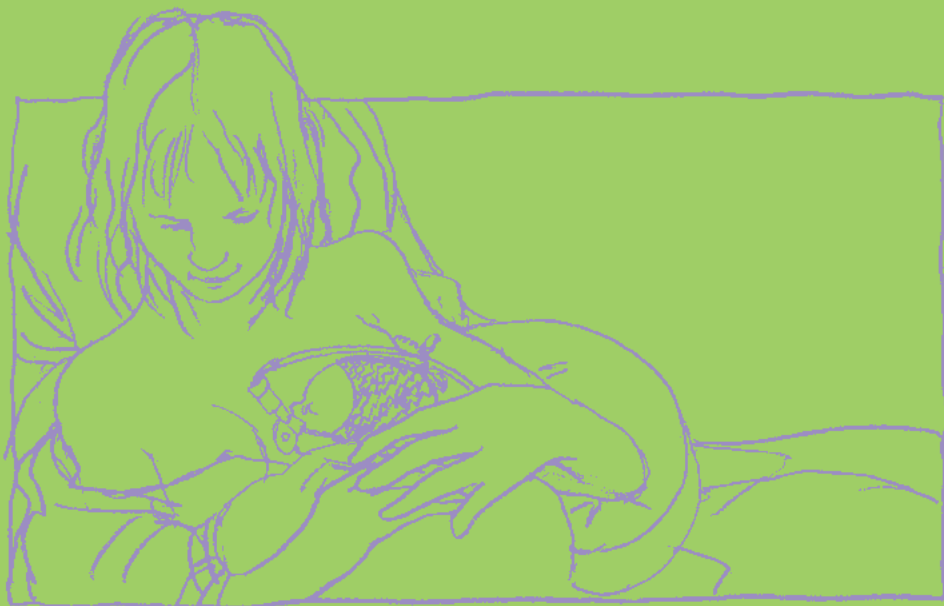
- græder mindre og trækker vejret mere regelmæssigt
- har færre infektioner og tager hurtigere på i vægt
- ligger kortere tid i kuvøsen og kommer tidligere hjem
- ammes mere og i længere tid
- udvikler sig hurtigere.

1) *Comparison of Skin-to-skin (Kangaroo) and traditional care. Ruth Feldman et al, 2002.*

2) *Kangaroo Mother care: 25 years after, Charpak N. et al. 2005*

## Nærhed giver tryghed

- Når barnet er nær ved moren, bliver hun mere rolig.
- Når barnet berører morens hud, løber mælken lettere til.
- Når barnet sutter, producerer moren mere mælk.
- Ved tæt kontakt og amning danner barnet færre stresshormoner og flere tryghedshormoner.
- Når moren danner antistoffer, beskytter hun barnet mod infektioner.
- Når forældrene holder barnet tæt ind til sig, mærker barnet deres vejrtrækning og trækker selv vejret mere roligt.
- Når forældrene er opmærksomme, sender barnet flere signaler.
- Når forældrene lytter til barnets behov, bevares barnets evne til at give signaler. Barnet føler sig forstået og får tiltro til egne evner.
- Når barnet reagerer på forældrenes nærvær, får forældrene selvtillid og udvikler intuition.



*Barnet er forældrenes bedste læremester.*

## Litteratur

- Født for tidligt – en forældrehåndbog. Jonna Jepsen. Haase og Søns Forlag. 2007.
- At være foreldre til et for tidligt født barn. Trond Markestad. 2008 (norsk)

## Nyttige hjemmesider

- [www.praematur.dk](http://www.praematur.dk)  
Dansk Præmatur Forening. Tlf: 7025 2027.  
Her kan I få gode oplysninger til jeres barn.
- [www.praematuresvilkar.dk](http://www.praematuresvilkar.dk)  
Landsforening, der vil sikre bedst mulige vilkår for præmature børn.
- [www.rafaelcenteret.dk](http://www.rafaelcenteret.dk)  
En privat institution, der behandler og forebygger senfølger.
- [www.slynge-net.dk](http://www.slynge-net.dk)  
Babyslynger jeres barn kan bæres i.  
Findes særlige til for tidligt fødte børn.
- [www.ammevidenscenter.dk](http://www.ammevidenscenter.dk)  
Her kan du få viden om amning af for tidligt fødte børn.
- [www.fogf.dk](http://www.fogf.dk)  
Forældre og Fødsel. Har ammerådgivere og emnerådgivning for for tidligt fødte børn.

Denne pjece kan rekvireres gratis hos  
Forældre og Fødsel.

Tlf: 70 23 14 00

✉ [fogf@fogf.dk](mailto:fogf@fogf.dk)

Eller hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning  
ved betaling af forsendelsesomkostninger.

Tlf: 35 26 64 00

✉ [kfs@sundkom.dk](mailto:kfs@sundkom.dk)

## Denne pjece er udarbejdet af

**Cecilia Virgin**, socionom, fysio- og psyko-terapeut, MPF. Ønsker at støtte tidlig mor-barn-kontakt. Formand for fonden "En god start i livet".

Konsulent: **Helle Haslund-Thomsen**, sygeplejerske og underviser. MSA, Neonatalafsnittet, Ålborg Sygehus.

Illustrationer: **Kirsten Raagaard**

Redaktion: **Komiteen for Sundhedsoplysning**

Tryk: Narayana Press, juni 2010



*Naturlig størrelse af hånd og fod hos et barn, som er født 2½ måned før tiden.*



Støttet af fonden "En god start i livet".  
[www.fonden-engodstartilivet.dk](http://www.fonden-engodstartilivet.dk)