

# Tidligt født og pubertet

- med særligt fokus på tvillinger

*Det er de senere år blevet kendt, at for tidligt fødte børn kæmper med en række senfølger både af motorisk og psykisk art. Hvad så, når præmature når puberteten? Er de da "ajour" med deres jævnaldrende, eller risikerer de at få en hård pubertet?*

*Publiceret i hæftet "Tvillinger i puberteten", af Anette Haugen, udgivet af Tvillingforeldreforeningen, Norge, 2008.*

En dansk tvillingemor, som ved meget om præmaturitet, er Jonna Jepsen. Hun startede Dansk Præmatur Forening og har gennem mange år holdt foredrag og fagseminarer for TFF (Tvillingforeldreforeningen i Norge). I dag er hendes egne tvillinger, en dreng og en pige, teenagere. Med ønske om at hjælpe andre, deler hun som tidligere generøst af sin kundskab og sine erfaringer.

For selv om hendes egne børn var ekstremt præmature og til tider har kæmpet, så er de i dag to livsglade unge. Hun minder derfor om, at med den rette hjælp, terapi og god opfølgning helt fra børnene er små, så er der meget, som kan gøres for at hjælpe de præmature børn til en god hverdag, hvor problemerne og angsten ikke tager overhånd.

## Senere pubertet?

*I og med at de er født tidligere end de egentlig skulle, kan det være reelt at spørge, om der ser ud til at være en tendens til, at præmature tvillinger når puberteten senere end deres jævnaldrende kammerater? Eller om det måske kan påvirke deres cyklus på anden vis?*

Her fortæller Jonna Jepsen, at helt ny forskning viser, at tvillingepiger kan have noget vanskeligere ved at blive gravide, hvis deres medtvilling er en dreng. Dette skyldes, at pigerne da kan producere en lidt større mængde testosteron – det mandlige kønshormon – end andre piger. Man kan forestille sig, at præmature tvillinger af denne årsag kan komme lidt senere i puberteten, men dette er ikke dokumenteret.

I praksis ser vi måske mere en tendens til, at de præmature teenagere ikke udlever alle tanker og følelser som følger med puberteten. De holder ting for sig selv og virker måske lidt tilbageholdende og forsigtige i forhold til at agere i ungdomsmiljøet.

## Hjælp mod senfølger

Hvor meget børnene vil kæmpe med senfølger af præmaturiteten når de kommer i puberteten, beror på senfølgernes grad og art, samt på hvilken form for træning, behandling og omsorg børnene har fået, mener Jonna Jepsen. Søvnproblemer aftager som regel med årene, lige som det er tilfældet med mave/tarm-problemer, svækket immunforsvar og ofte – men ikke altid – spisevanskeligheder.

Derimod vil senfølger på det sansemotoriske område kun bedres lidt med årene, med mindre børnene tilbydes træning og behandling. De har brug for meget fysisk aktivitet for at få stimuleret de basale sanseområder. Måltrettet sansemotorisk træning/behandling samt daglig og varieret fysisk aktivitet kan eliminere de sansemotoriske senfølger.

Træning og behandling udføres af børneergoterapeut, børnefysioterapeut eller af kranio-sakral terapeut eller osteopat.

Senfølger på det følelsesmæssige område kræver både opmærksomhed og terapi. De ekstremt for tidligt fødte har gennemgået traumatiske oplevelser i spædbarnsalderen og har ofte haft følelsesmæssige vanskeligheder som følge af deres sansemotoriske og indlæringsmæssige begrænsninger. Alle disse oplevelser kan sætte sig som dybe ar i sjælen. Der skal både kærlig omsorg og effektiv terapi til at løsne op for dette.

### **Har brug for selvtillid**

Om puberteten vil opleves hårdere for præmature end for andre mener Jonna Jepsen vil afhænge af, hvor stor grad af selvtillid børnene har formået at opbygge – og igen hvilken slags hjælp de har fået igennem de tidlige barneår.

Den bevidste identitetsdannelse foregår nemlig i denne periode. Da ekstremt præmature børn ofte har været udsat for smertefulde og ubehagelige oplevelser i den tidlige spædbarnsperiode, og mange af dem desuden har kæmpet med sanser, motorik og indlæring, kan de have en grundlæggende følelse af at være mindre værd.

Denne følelse kan mere eller mindre være blevet bearbejdet, når børnene kommer i puberteten, hvis de har fået træning, behandling, kærlig omsorg og terapeutisk indsats. Men har børnene stadig et lavt selvværd og mangler selvtillid på dette tidspunkt, kan puberteten blive ekstra svær for dem.

### **Tvillingers afhængighed**

*I og med at usikkerhed og manglende selvtillid kan være et problem for præmature tvillinger, vil det da være en fordel eller en ulempe at gå i samme klasse i overbygningen?*

For tidligt fødte tvillinger kan have glæde af at gå sammen i skolen for at skabe tryk og hverdagen, mener Jonna Jepsen. Tveæggede, præmature tvillinger, og specielt dreng/pige par, vil derimod ofte ved pubertetens begyndelse have nytte af at komme i hver sin klasse, så de kan løsrive sig fra medtvillingen i forbindelse med den bevidste identitetsdannelse.

Enæggede, præmature tvillinger kan have glæde af endnu tidligere adskillelse fra hinanden i og med, at der er en større sandsynlighed for, at de har et mere uafklaret identitetsforhold. Men det vil altid være individuelt hvornår et præmaturligt tvillingepar præcist er parat til og har behov for at gå hver for sig i skolen.

### **Råd til forældrene**

Forældre til ekstremt for tidligt fødte kan i puberteten hjælpe deres børn ved at se, erkende og acceptere senfølgerne – og derudfra iværksætte den tidligere nævnte træning, behandling og terapi. Det er meget vigtigt at tage hensyn til det enkelte barns behov.

Det er også en stor hjælp for børnene, at forældrene er i stand til at rumme alle børnenes følelser, også de negative som frustration, sorg og vrede. Det kan i mange tilfælde være nødvendigt, at forældrene selv går i terapi for at få hjælp til at bearbejde oplevelserne med den tidlige fødsel og vanskelighederne i forbindelse med børnenes opvækst.

Det er desuden vigtigt for børnene, at deres forældre anerkender dem og deres handlinger – og undlader at kritisere dem negativt. Dette vil bidrage til en bedre selvfølelse.

Men selv om meget ansvar ligger på forældrene, så er der flere steder hjælp at hente. Ikke mindst er det nødvendigt at have en god dialog med skolen og social- og sundhedsvæsenet.

Gennem et godt tværfagligt samarbejde kan børnene få tilrettelagt en hverdag, de behersker. Det er uhyre vigtigt, at fagpersonerne omkring børnene har indsigt i og viden om præmaturitet og de typiske senfølger. Denne indsigt vil give en dybere forståelse for børnenes situation og behov.