

Til dere som er blitt besteforeldre til et prematurt barn



Gratulerer med barnebarnet!

Denne informasjonsbrosjyren har to mål;

- 1) Informere besteforeldre om premature barn.*
- 2) Være en støtte for foreldre til premature barn.*

Mange prematurforeldre kjenner på at det kan være vanskelig å få besteforeldre til å skjerme og legge til rette for den lille på den måten de selv ønsker og har lært. De får høre at de er for overbeskyttende og blir ikke respektert for det de forteller. Besteforeldre som selv ikke har hatt prematurt barn har ikke den samme kunnskapen om hvordan man best ivaretar premature barn i dag. Prematurprogrammet har blitt spurt om råd og vi håper med denne lille brosjyren å informere og trygge dere besteforeldre.

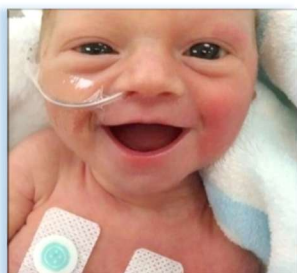
Premature barn er like forskjellig som fullbårne barn, men de kan ha noen sårbarheter som det er viktig at dere besteforeldre blir orientert om. Dersom dere blir kjent med dette, kan der støtte opp om og bidra til god utvikling hos barnebarnet deres.

Prematuritet er definert som fødsel før uke 37.

Alle premature barn er umodne i mer eller mindre grad, de skal nå utvikles i et miljø som er mye mer utfordrende enn i en livmor. Det er sanseapparatet som krever mest oppmerksomhet etter hjemkomst. Det er umulig å vite hvem av disse premature barna som eventuelt får utfordringer/er sensitive. Det avhenger av så mange faktorer. En generell regel er at de som fødes svært tidlig og er veldig små, samt barn som får komplikasjoner i nyfødt perioden er mer utsatt. Det er også barn som er «store og gamle» som viser seg å være sensitive og som kan ha nytte av å bli skjermet for unødvendige sanseintrykk.

Prematurforeldre blir veldig godt kjent med de små barna sine før de drar hjem fra sykehuset. De kan ha opphold fra uker til måneder på nyfødt intensiv. De får undervisning og de ser sine små barn utvikle seg dag for dag. Disse små og for deg kanskje utydelige signalene som den premature babyen gir, er svært viktige å forstå og ta hensyn til. Hør derfor på hva barnets foreldre forteller om den lille; hva barnet tåler, trives med eller kjenner ubehag ved. Alt ubehag/stress kan ikke fjernes, men det man kan gjøre noe med betyr noe for barnets utviklingsmuligheter.

Umodenhet:



Hva er så annerledes med de premature spør du kanskje? Jo det er flere ting, alle organer er umodne og de skal nå utvikles under helt andre forhold enn i livmoren. Det er normalt at den **umodne mage- og tarmfunksjonen** gir barnet mye ubehag de første månedene. Det er normalt at de trykker mer enn fullbårne barn også i perioder av søvnen (lett søvnfase). De kan fortsette å være lettere og kortere enn fullgatte barn. De kan utvikle seg seinere, derfor korrigerer vi alltid for de uker/måneder de er født for tidlig.

Hjernen er umoden, og den er veldig sensitiv for sanseintrykk og det er nok det punktet som er vanskeligst å forstå for besteforeldre og andre nærpå personer. Sanseintrykk er lyd, lys, lukt, bevegelser og smerte. Alle disse vanlige stimuli som vi andre til en viss grad kan stenge ute, går ufiltrert inn i hjernen til de premature barna. Alt som sanses, krever prosess i hjernen og de små kan da bli veldig slitne og utilpass noen timer etterpå om de blir overstimulert. Dette er fordi den premature hjernen bruker lengere tid til å bearbeide sanseintrykk; de har en forsinket respons. Derfor er det så viktig at du som besteforelder lærer å se de små tegna på utilpasshet hos barnet under ditt samspill med den lille, gi pause og prøv igjen når barnet er klart og titter opp.

Når du skal bli kjent med den lille, så nyt nærheten, lukten og stemningen. Hvis barnet titter opp på deg kan du snakke med litt tynn stemme og se om du får kontakt. Lukker barnet øyne eller ser bort, så betyr det at de ikke orker mer, trenger en pause. Nyt da den lille mens den henter ny energi eller kanskje sovner i dine armer. Premature barn kan tidlig lære å imitere ansiktsuttrykk som tungerekking og krusing av munnen. Om barnet er våkent og ser fokusert på deg, prøv dette og vent på svar. De har forsinket respons, så det kan ta litt tid før de svarer. Dette krever litt øvelse, men er en veldig hyggelig aktivitet som kan gi en fin kontakt med barnet.

Modenhhet

For hver uke og måned som går blir barnet mer modent og tåler mer. Det første leveåret er det særlig viktig å ta hensyn til den sensitiviteten barnet har, for da er hjernen i rask utvikling.

Etter noen måneder og i barneåra tåler barnet stadig mer, men vi ser at mange premature barn ikke har den samme kapasiteten som fullgåtte barn. **De blir fortore slitne og overstimulerte.** Derfor veileder vi ved behov barnehager og skoler om at barna trenger små pauser gjennom dagen for å hente seg inn. Dette er tiltak som kan fremme utviklingen deres. En hjerne som er overstimulert er lite mottakelig for å ta til seg læring.

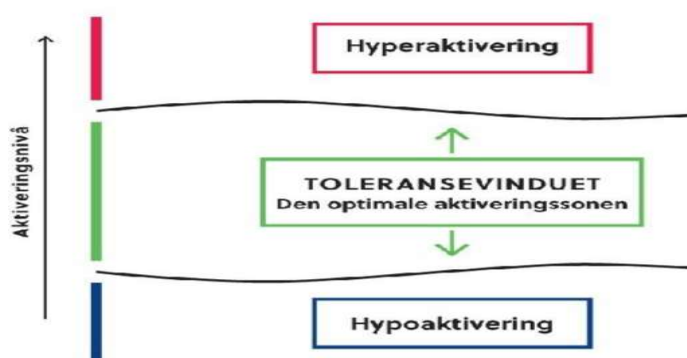


Fig: Toleransevinduet

Dette handler om barnets toleransevindu. **Toleransevinduet er et bilde på barnets kapasitet.** Dersom barnet ofte er overaktivert og utenfor sitt toleransevindu vil det ofte gi seg utslag i mistrivsel, gråt og ubehag hos barnet. Når barnet er baby og utover i barneårene trenger det hjelp til å regulere seg for å holde seg innenfor sitt toleransevindu. Eldre barn og voksne har større evne til selvregulering.

Barnet har større evne til å utvikle seg og lære når de er innenfor sitt toleransevindu, derfor er vi opptatt av å lære foreldre/besteforeldre om dette. Dersom barnet stadig er overaktivert/overstimulert eller understimulert vil deres toleransevindu bli smalt og deres mulighet for trivsel og utvikling vil bli påvirket.

Eksempler på situasjoner som kan føre til overstimulering:

- For mye lys, høy lyd og bevegelse. Samt overveldende farger, lukter og smak.
- Mange premature barn klarer f.eks. ikke å amme med mange andre i rommet. De blir overstimulert av alt som foregår og klarer ikke å konsentrere seg om sugingen. Barn i barnehagen kan også ha nytte av å sitte sammen med færre barn under måltidet.
- Familieselskap kan være utfordrende, særlig om barnet sendes fra fang til fang. I mors/fars armer kan det tåle mer fordi det reduserer noen sansestimuli og de er trygge.
- Småprat med baby uten å gi pauser kan fort bli til overstimulering.
- Mye som skjer på samme dag, avbrudd av søvn mm. Endring på rutiner kan skape vanskelige situasjoner.
- TV/radio på samtidig som det prates i rommet kan bli for mye for den lille.

For mye eller for lite stimuli vil kunne påvirke utviklingen, en gylden middelveg er vår anbefaling.

Vi håper denne informasjonen kan gjøre det lettere å forstå både den lille og foreldrene så dere alle jobber mot samme mål; et barn i god utvikling.

Dersom noe er uklart, eller dere ønsker mer informasjon kan dere be foreldrene ta kontakt med oss i Prematurprogrammet, så gjør vi en avtale.

Vi ønsker dere alle lykke til!

Med vennlig hilsen

Prematurprogrammet

Barne- og ungdomsklinikken

STHF