



Ti perler af visdom. NIDCAP.

For forældre til hospitaliserede babyer

Perler betyder tillid, styrke og fredfyldt at stå overfor livets udfordringer. De repræsenterer visdom opnået gennem erfaring.

Det evidensbaserede Newborn Individualized Developmental Care and Assessment Program (NIDCAP) er en omfattende model og fremgangsmåde til omsorg. Der tilbyder vejledning i støtte af den tidligste udvikling af de mest sårbare nyfødte og deres familier og andre intensive sammenhænge.

– D. Buehler, PhD, President, NIDCAP Federation International

Præmature og andre komplicerede fødsler med høj risiko kan forhindre de tidligste oplevelser mellem nyfødte og deres forældre, og give en livslang påvirkning i familien, på barnets fremtidige udvikling og generelle sundhed, så vel som forældrenes. Forældre bekymrer sig måske om deres relation med deres nyfødte indlagte barn føles helt anderledes i forhold til hvad de håbede på. Forældre lærer at kende deres barn og at forbedre deres velbefindende. Barnet stoler på, at forældre er deres stærke støtter og fortalere.

Disse NIDCAP baserede betragtninger er til forældre med indlagte børn i et intensivt nyfødt afsnit. De er udviklet for at støtte forældre og deres barn til at lære hinanden at kende og bygge tætte og tillidsfulde forhold. Nyfødte børn fornemmer og oplever deres forældre og verden omkring dem gennem alle deres sanser. Barnets adfærd guider forældrene. Hvordan forældre interagerer med deres barn er meget vigtigere end hvad de gør. Forældrenes blide kærtegn og smil, og lyden af deres stemme giver tryghed og tillid. Forældres tilstedeværelse og kærlighed giver uvurderlig helende effekter for deres barn.

1. Planlæg tiden og vær tilstede

Organiser din tid til at være hos dit barn, så ofte og så længe som muligt. Søg måder at delegere dine andre forpligtelser til familiemedlemmer og venner. Dette er en tid, hvor det er vigtigt at acceptere hjælp og støtte fra andre til at tage sig af din familie og dit hjem. På dette tidspunkt i dit barns liv mere end på andre tidspunkter, vil dit barn drage fordel af din gennemgående og genkendelige støttende tilstedeværelse og kærlighed. Samarbejd med dit barns sundhedsfaglige team om hvem du ønsker skal være hos dit barn, når du er nødt til at tage væk. Forsyn personalet med en liste, der beskriver hvem du stoler på, og som kan være hos dit barn, mens du er væk. Det kan inkludere bedsteforældre, andre søskende eller en god ven, der kan være ledig og pålidelig gennem hele dit barns indlæggelse. En lille pålidelig gruppe af personer kan være vundne og faste omsorgspersoner for dit barn. De kan sidde med dit barn hud-mod-hud, deltage i pusling og give måltider, tale med og synge for dit barn, og give den genkendelige tilstedeværelse, dit barn søger dag og nat. Underret sundhedspersonalet om din og de øvrige omsorgspersoners rådighed for den kommende uge og sikre at du og de er inkluderet i alle aspekter af dit barns pleje.

2. Deltag som den/de primære omsorgsperson(er)

Informer dit barns sundhedsfaglige team om, at du ønsker at være aktiv deltagende i alt omkring dit barns pleje. Spørg ind til hvordan dit barn har haft det siden du sidst var hos dit barn. Formuler og kommuniker dine spørgsmål, bekymringer og forventninger, som dit barns stærkeste støtte og fortaler. Drøft med personalet hvordan du kan tage del i dit barns daglige plejetiltag. Enhver interaktion med dit barn er en mulighed for at bygge tillid og nærhed. Observer dit barns adfærd for at lære hvordan du bedst muligt reagerer på dit barns tegn. Tag dig af dit barn sammen med det sundhedsfaglige team, samarbejd og vær en medspiller til personalet i at identificere flere og flere måder, at støtte dit barn på. Du vil gradvist føle dig mere sikker og uafhængig i samværet med dit barn og sørge for dit barns pleje. Dette vil skabe et tæt bånd mellem dig og dit barn og vil hjælpe til at opnå øvelse og fortrolighed.

3. Søg information, aktivt.

Spørg ind til dit barns følelser og velvære, medicinske status, fremgang og udfordringer. Anmod om opdateringer omkring dit barns søvn, trivsel, præferencer, adfærd, personlighed, tilstand, medicin, vægt, hvor godt dit barn spiser, udviklingstrin og succeser. Betragt disse emner som en del af din daglige dialog med plejepersonalet. Sørg jævnligt for at mødes med det tværfaglige team, som deltager i dit barns pleje og behandling. F.eks. læger, udviklingsspecialist og fysioterapeut. Spørg efter deres råd og indsigt. Del dine indtryk af dit barn med dem og fremskridt du ser hos dit barn, hvordan dit barn måske har ændret sig og virker anderledes. Del dine bekymringer og hvordan du har lært at læse dit barns adfærdsmønster.

4. Tilpas miljøet

Hold dit barns miljø så roligt og støttende som muligt. Det vil hjælpe dit barn til at høre og reagere på din stemme med glæde, opleve din berøring og glædes ved at se dit ansigt. Når dit barn hviler i din favn, i kuvøsen eller vuggen, beskyt dit barns ansigt for direkte skarpt lys og høje lyde. Spørg ind til, om du må tage personlige ejendele med, som bløde tæpper, blødt tøj i passende størrelse og andre ting, der gør det personligt for din familie. Overvej at bære en blød klud på din krop, læg den nær dit barns ansigt, så duften af dig er hos dit barn, når du ikke er der.

5. Giv langsom og forstående pleje og samspil

Dit barns hjerne er umoden og behandler verdenen langsommere end du gør. Ved at gøre dine handlinger langsomme støttes dit barns hjerne i sin udvikling. Dit nærvær gør det nemmere for dit barn at behandle hver oplevelse, alt bevægelse og ændringer i kropsstilling og hver berøring, lyd og alt hvad dit barn ser. Du hjælper dit barn til at tage alle oplevelser ind med ro og velbehag. Observer dit barns adfærd, så du lærer hvordan du bedst støtter og laver justeringer som svar på dit barns parathed. Det hjælper dit barn til at bruge mest mulig energi på sit næste skridt i udviklingen, at vokse og få dit barn til at føle sig succesfuld og stærk. For eksempel, kig på dit barn, for at finde ud af hvad dit barn er klar til i det øjeblik, når dit barn trækker vejret roligt, ansigtet ser rødbleg ud og dit barn ser tilpas ud. Begynd med stille at tale til dit barn for at fortælle at du er der. Blidt introducere dine hænder ved for eksempel at lade din hånd omslutte dit barns ryg og hoved, som hjælper dit barn til at genkende dine berøringer og føle sig tryk. Løft herefter langsomt dit barns tæppe, fortæl med rolig stemme hvad du gør. Fortsæt med at holde hænderne på dit barn og bruge din stemme gennem barnets pleje og ved samspil. Med dine bløde konstante berøringer og blide stemme, hjælper du dit barn til, gradvist at vågne mere op og forberedes til det næste der skal ske. Med din tilstedeværelse, rolige stemme, blide berøring og når du holder dit barn, støttes det til at falde i søvn, efter at have været vågen en stund. At forblive rolig og sætte tempoet ned er en vigtig del, af alt det du gør sammen med dit barn. At observere dit barns adfærd for at se hvad barnet kommunikerer, og at forstå hvad der kan være det mest hensigtsmæssige at tilbyde som det næste, er den bedste fremgangsmåde til at være sammen med dit barn. Det vil styrke din selvtillid som forælder i at være dit barns største støtte og fortaler.

6. Beskyt søvnen

Søvn er afgørende for udviklingen af dit barns hjerne. Mange vigtige processer sker mens dit barn sover. F.eks. udviklingen af sanser og funktioner, sammenlægningen af hukommelse og læring, og en sund vækst. Vær opmærksom på at holde miljøet omkring dit barn stille og roligt, så søvnen bliver stabil og uafbrudt af forstyrrende lyde, meget aktivitet eller skarpt lys. Søvnen er oftest mest rolig når du holder dit barn. Tal sammen med sundhedspersonalet om hvordan dit barns søvn mere konstant beskyttes.

7. Tilknytning og kommunikation gennem berøring

Berøring er den tidligste og mest essentielle måde at knytte sig til og skabe kommunikation mellem dit barn og dig. At røre ved dit barn vil hjælpe dig til at lære mere omkring dit barns adfærd og præferencer. Dit barn vil opleve tryghed og føle sig elsket gennem dine berøringer. Se hvordan dit barn reagerer og lad det guide jeres samspil. Dine blide berøringer lader dit barn føle en velkendt og beroligende støtte fra dine hænder. Du kan lægge en hånd om dit barns fødder og med den anden hånd blidt forme sig om toppen af dit barns hoved, eller omkring kroppen mens arme og ben er puttet ind mod kroppen. Herved formidler du til dit barn, en følelse af stabilitet, sikkerhed og tillid til dig, som hjælper dit barn til at forblive rolig og føle sig trøstet. Hvis du har spørgsmål og er bekymret, snak venligst med personalet om hvordan du bedst tilbyder berøring på en blid og trøstende måde som passer til præcis dit barn, med dit barns medicinske forhold og omstændigheder.

8. Omsorg ved at sidde hud mod-hud

Tilbyd dit barn muligheden for at være helt tæt på dig. Sid hud-mod-hud med dit barn mod din bare brystkasse og hvor dit barn kun har ble på, så tidligt som muligt efter fødslen. Hvis dit barns tilstand tillader hud-mod-hud kontakt, og når det passer sid i så lang tid som du foretrækker. Der er mange beviser på, at det gavner både dit barn og dig med hud-mod-hud kontakt, hver dag. Det kaldes også kænguru- metoden og gavner specielt meget små eller syge børn. Blandt mange fordele er forbedret udvikling og kognitive læring.

9. Tilbyd modermælk og amning

Modermælk er den bedste ernæring og din mælk er ideel for dit barn. Før dit barns fødsel, eller når muligt lige efter fødslen, tal med sundhedspersonalet om, hvornår og hvordan du malker ud. Den første mælk, råmælken, er flydende guld for dit barn og værdifuld af mange grunde. Hver en dråbe, du pumper ud tæller. Søg viden fra en ammespecialist eller en erfaren sygeplejerske. Du kan malke ud, mens du kigger på, eller rører dit barn og/eller mens du holder et tæppe, der dufter af dit barn. Dette kan hjælpe mælken til at løbe lettere. Hvis der af nogle grunde er udfordringer med at malke nok mælk ud til dit barn, spørg til donormælk (Ammemælk). Overvej fra begyndelsen mulighederne for at holde dit barn mod dit bare bryst for at dufte, slikke og berøre brystvorten. Det stimulerer mælken og hjælper dit barn til at finde brystvorten og begynde at die. I begyndelsen vil dit barn måske få mælken gennem en lille slange, der gennem næsen ligger i mavesækkens mens dit barn snuser og berører brystet. Gradvist vil det at die blive nemmere for dit barn. Tænk gerne over at gøre måltiderne til en rar og positiv oplevelse for dig og dit barn. Din tilstedeværelse og blide berøring vil trøste dit barn under måltidet. Tænk på at give mælken i sonden i et roligt tempo efter dit barns signaler. Ved at være en del af dit barns måltider fra starten lægger du grundlaget for behagelige og trygge spise oplevelser i fremtiden. Tilbyd gerne amning til dit barn i så lang tid som din krop tillader det. Der er mange fordele for dig og dit barn når du tilbyder din mælk.

10. Fremme mulighed for at sutte for beroligelse og tryghed

Fra omkring 20. graviditetsuge, hvor barnet vokser i livmoderen, sutter barnet på dets fingre og hænder. Barnet fortsætter med at søge efter dets fingre at sutte på når det er født. Det virker til at berolige dem og give ro. Det kan være svært for dit barn at holde en finger eller tommelfinger i munden længe nok til at sutte og blive tilfreds. Det kan frustrere dit barn og føre til det bliver mere ked af det og vedvarende søger at sutte på noget. Overvej forsigtigt at tilbyde en lille sut i passende størrelse, når dit barn gerne vil sutte. Dette vil sandsynligvis hjælpe dit barn til at blive tilfreds, falde til ro og falde i søvn. Ved at støtte dit barn til at føle glæde ved at sutte, støtter du dit barns kompetencer og lærer barnet at føle sig beroliget og tilfreds.

Mest vigtigt, stol på dit barn og stol på dig selv.

