

7. Tilknytning og kommunikasjon gjennom berøring

Berøring er den tidligste og mest essensielle måten å få forbindelse og kommunikasjon mellom deg og spedbarnet ditt. Når du berører barnet ditt hjelper det deg å lære om barnets atferd og preferanser. Barnet ditt vil oppleve velvære og trygghet, og føle din kjærlighet gjennom berøringen. Se hvordan barnet ditt reagerer, og la det være veiledning for samspillet ditt. Ta på barnet varsomt, og å la barnet ditt kjenne den stødige, beroligende og omsorgsfulle berøringen, kanskje kan du omslutte fotsålene til barnet ditt med den ene hånden, og la den andre hånden omslutte barnets hode eller rundt barnets kropp mens barnets armer og ben er lett bøyd inn mot kroppen. Dette vil gi barnet en følelse av stabilitet, trygghet og tillit til deg, som igjen vil hjelpe barnet ditt å beholde roen og føle seg trøstet. Når du har spørsmål eller bekymringer, kan du snakke med barnets helseteam i nyfødtafdelingen om hvordan du best kan berøre barnet ditt på en skånsom og trøstende måte som passer barnet ditt som et unikt individ i en spesiell medisinsk tilstand og omstendighet.

8. Hud-mot-hud / kenguru omsorg

Gi barnet ditt muligheten til å være helt nær deg. Mens barnet kun har på en liten bleie, holder du barnet inntil det nakne brystet ditt (sørg for å fjerne BH-en). Dette omtales ofte som hud-mot-hud- eller kenguru omsorg. Begynn å holde barnet ditt hud-mot-hud så snart som mulig etter fødselen, når den medisinske tilstanden til barnet tillater det, og når det er mulig - daglig så lenge som du foretrekker det. Det er mye dokumentasjon angående fordelene for barnet ditt, så vel som for deg, når det gjelder daglig hud-mot-hudkontakt, spesielt for svært små eller syke spedbarn. Disse fordelene, blant mange andre, inkluderer forbedret utvikling på kort og lang sikt, samt bedre kognitivt utkomme.

9. Tilby morsmelk og amming

Morsmelk er uten tvil den beste ernæringen for barnet ditt, og melken din er ideell for ditt barn. Før barnets fødsel, eller så snart som mulig etter at barnet ditt er født, diskuter med helseteamet i barselavdelingen og/eller nyfødtafdelingen, når og hvordan du kan håndmelke eller pumpe morsmelk fra brystene. Den første melken din, råmelken (colostrum), er flytende gull for barnet ditt og er verdifull av mange grunner. Derfor teller hver dråpe melk du håndmelker eller pumper. Søk støtte og råd hos en

erfaren ammeveileder, jordmor, sykepleier eller barnepleier. Prøv å pumpe brystene mens du ser på eller berører barnet ditt, eller holder på et teppe eller en klut som bærer barnets unike duft. Dette kan hjelpe slik at melken kommer lettere. Hvis det av en eller annen grunn blir utfordringer, slik at du ikke er i stand til å få nok egen melk, kan du spørre om tilgjengeligheten av donor morsmelk. Vurder mulighetene for å la barnet ditt hvile mot det nakne brystet ditt for å lukte, slikke og berøre brystet ditt helt fra begynnelsen. Dette vil hjelpe på melkeproduksjonen din, og hjelpe barnet ditt å finne brystvorten gradvis og suge på den. Barnet ditt kan tidlig få melken gjennom en tynn sonde i nesen/munnen, som går inn i magen, mens det ligger ved brystet og lukter og smaker. Gradvis vil sugingen bli sterkere og lettere for barnet. Forsikre deg om at du gjør all mating til en behagelig og positiv opplevelse for barnet ditt og deg selv. Ditt nærvær og rolige berøring vil trøste barnet ditt under mating, hold melkesprøyten slik at du kan bestemme tempo i melkestrømmen i henhold til barnets atferd under matingen. Ved å være en del av matingen av barnet ditt fra tidlig av, legger du til rette for behagelige og komfortable måltidsopplevelser i fremtiden. Amme barnet ditt så lenge kroppen din tillater det, det gir mange fordeler for barnet ditt, så vel som for deg.

10. Fremme suging for velvære og trygghet

Fra omtrent tjue ukers alder, mens de ennå vokser i livmoren, suger barna på fingrene og hendene. De fortsetter å søke etter fingrene for å suge på, når de er i nyfødtafdelingen. Dette ser ut til å trøste og berolige dem. Noen ganger kan det være vanskelig for barnet ditt å holde en finger eller tommel i munnen lenge nok til å suge med glede. Dette kan frustrere barnet ditt og føre til at det blir mer opprørt, mens det fortsetter å søke etter noe å suge på noe. Vurder å forsiktig tilby en liten smokk i passe størrelse når barnet ditt vil suge. Dette vil sannsynligvis hjelpe barnet ditt med å roe seg og sovne tilfreds. Ved å støtte barnets tilfredse suging støtter du barnets kompetanse i å lære seg å føle seg trøstet og rolig.

Det viktigste er at du stoler på barnet ditt og deg selv.

© NIDCAP Federation International, 2020



Ti perler med NIDCAP- visdom for foreldre til barn på sykehus

Perler indikerer tillit, styrke og ro i møte med livets utfordringer. De representerer visdom oppnådd gjennom erfaring.

Det evidensbaserte NIDCAP programmet (Individuell utviklingstilpasset familiesentrert nyfødtomsorg), er en omfattende modell og tilnærming til pleie/omsorg. Det gir veiledning til å støtte den tidligste utviklingen hos de mest sårbare nyfødte og deres familier i nyfødt- og andre intensivavdelinger

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

Premature og medisinsk høyrisiko fødsler kan hindre de første møtene mellom den nyfødte og foreldrene deres, og har livslang innvirkning på familien, barnets fremtidige utvikling og generelle helse, samt foreldrenes velvære. Foreldre kan bekymre seg for at forholdet til det nyfødte spedbarnet på sykehuset føles så forskjellig fra det de hadde håpet. Det er mange måter foreldre lærer å kjenne barna sine på og bedrer barnas trivsel/velvære. Spedbarn stoler på at foreldrene er sterke støttespillere og talsmenn.

Disse NIDCAP-baserte betraktningene er for foreldre med spedbarn som er innlagt i intensivavdelinger. De ble utviklet for å støtte foreldre og spedbarna deres i å bli kjent med hverandre og bygge tette og tillitsfulle forhold. Spedbarn føler og opplever foreldrene sine og verden rundt seg gjennom alle sansene sine. Spedbarnets atferd veileder foreldrene. Hvordan foreldre samhandler med barnet sitt, er mye viktigere enn det de gjør. Foreldrenes milde kjærtegn og varme smil, og tonen i stemmen gir komfort og trygghet. En foreldres nærvær og kjærlighet gir uvurderlig helbredende medisin for barnet deres.

1. Planlegg dagen og vær tilstede

Organiser tiden slik at du kan være sammen med barnet ditt så lenge og så ofte som mulig. Se etter måter å delegerer de andre tingene du har ansvar for til familiemedlemmer og venner. Dette er et viktig tidspunkt for å ta imot hjelp og støtte fra andre til å ta vare på familien og hjemmet ditt. På dette tidspunktet, mer enn på noe annet tidspunkt i barnets liv, vil barnet ditt dra nytte av stabiliteten og fortroligheten ved din kjærlighet og betryggende tilstedeværelse. Om du/dere av uforutsette årsaker ikke har mulighet til å være hos barnet ditt en periode, samarbeid med barnets helseteam for å planlegge hvem du ønsker skal være hos barnet ditt, når du/dere må være borte. Gi barnets helseteam en liste som inkluderer familiemedlemmer eller nære venner som du har tillit til og som kan være sammen med barnet i ditt fravær. Dette kan omfatte bestemor, bestefar, eldre søsken eller en nær venn som vil være tilgjengelig gjennom barnets opphold i nyfødtavdelingen. De kan holde barnet ditt hud-mot-hud og bli dyktige deltakere i omsorgen for barnet ditt; de kunne mate og stelle barnet ditt, og snakke og synges til barnet ditt og sørge for kjent, trygt nærvær gjennom hele døgnet.

2. Delta som barnets viktigste omsorgsperson

Informert barnets helseteam om at du ønsker å være en aktiv deltaker i omsorgen for barnet ditt. Etterspør hvordan barnet ditt har hatt det siden sist du var sammen med barnet. Gi uttrykk for og kommuniser spørsmål, bekymringer og forventninger, siden du er barnets mest betydningsfulle støttespiller og talsmann. Diskuter med teamet hvordan du kan ta del i barnets spesifikke daglige omsorgshandlinger. Hver interaksjon med barnet ditt er en mulighet til å bygge tillit og nærhet. Observer barnets atferd, for å lære hvordan du best kan svare på barnets signaler. Ta vare på barnet ditt sammen med det

profesjonelle helseteamet; samarbeid med helseteamet for å identifisere flere og flere måter å støtte barnet ditt på. Du vil gradvis føle deg mer trygg og uavhengig i å være sammen med barnet ditt og gi barnet den omsorgen det trenger. Dette vil skape et sterkt bånd mellom deg og barnet ditt og hjelpe deg til å oppnå kunnskap og selvtillit.

3. Søk etter informasjon

Spør helseteamet om hvordan barnet har det, dets medisinske status, utvikling og utfordringer. Be om oppdateringer om barnets søvn, komfort, preferanser, atferd, personlighet, hva barnet trives med, medisin, vekt, hvor godt barnet fordøyer melken det tilbys, samt nye utviklingsstrinn og mestring. Tenk på disse temaene som en del av din daglige dialog med barnets helseteam. Forsikre deg om at du ofte møter det tverrfaglige helseteamet, som deltar i omsorgen for barnet, for eksempel den behandlende lege, sykepleier, spesialsykepleier, utviklingsspesialist, fysioterapeut, ergoterapeut, logoped, sosionom, psykolog og andre. Be om deres veiledning og innblikk. Del dine inntrykk av barnet ditt med helseteamet. Del også fremgangen du observerer hos barnet ditt, hvordan barnet ditt kan ha endret seg og synes annerledes. Snakk om bekymringene dine og hvordan du har lært å tolke ditt barns atferd.

4. Tilrettelegg miljøet

Behold barnets omgivelser i nyfødtavdelingen så rolige og gode for vekst og utvikling som mulig. Dette vil hjelpe barnet ditt å høre og respondere med glede på stemmen din, oppleve fullt ut berøringen din, og glede seg over å se på ansiktet ditt. Når barnet hviler på brystet ditt, eller om nødvendig ligger i kuvøsen eller sengen, sikre deg om at barnets ansikt til enhver tid er beskyttet mot direkte sterkt lys og høye lyder. Spør barnets helseteam om du kan ta med deg personlige eiendeler som myke tepper, myke passende klær, myke laken til å ligge på, eller andre eiendeler som gir deg en følelse av fortrolighet og velbehag ved barnets sengeplass. Vurder å bære en myk klut(mamma-/pappaklut) på kroppen din, som kan plasseres i nærheten av barnets ansikt, slik at barnet ditt kan lukte den unike kjente duften din når du må være borte fra barnet.

5. Gi skånsom, responsiv omsorg og samhandling

Barnet ditt sin hjerne er fremdeles umoden og håndterer verden langsommere enn deg selv. Ved å senke tempoet på handlingene dine støtter du barnets hjerneutvikling. Ditt nærvær gjør det lettere for barnet ditt å bearbeide hver opplevelse, alle bevegelser og stillingsendringer, samt hver berøring, lyd- og synsinntrykk. Du hjelper barnet ditt til å ta inn alle opplevelsene rolig og behagelig. Observer barnets atferd for å lære hvordan du best kan støtte og gjøre justeringer som svar på det barnet er klart for. Dette vil hjelpe barnet ditt å bruke all energi til de neste trinnene i sin utvikling og vekst, og få barnet til å føle seg vellykket og sterk. For eksempel se alltid først på barnet ditt for å finne ut hva hun/han er klar for i det øyeblikket. Når barnet puster rolig, har rosa ansiktsfarge, og virker komfortabelt; begynn med å snakke mykt til barnet ditt, slik at det vet at du er der. Start med å plassere varsomt hendene dine ved barnet, for eksempel ved å la hånden mykt omslutte barnets rygg og hode, slik at barnet gjenkjenner din berøring og dermed føler seg trygg. Åpne deretter barnets teppe langsomt, bruk den myke stemmen din til å fortelle barnet hva du gjør, og bruk hendene og stemmen i kontakten med barnet gjennom ethvert stell og sosial omgang. Med din varsomme, stødige berøring og rolige stemme, hjelper du barnet å våkne gradvis og bli klar til neste trinn. Ditt nærvær, myke stemme, varsomme berøring når du holder om barnet, vil også støtte barnet ditt til å falle til ro og sovne etter å ha vært våken en stund. Å opptre rolig og sakke farten er en veldig viktig del av alt du gjør med barnet ditt. Å observere barnets atferd for å se hva som blir kommunisert og forstå hva som kan være lurt å gjøre etterpå, er alltid den beste tilnærmingen når du er sammen med barnet ditt. Dette vil forbedre din trygghet som forelder, og til å bli barnets beste supporter og talsmann.

6. Beskytt søvnen

Søvn er helt avgjørende for utviklingen av barnets hjerne. Mange viktige prosesser foregår mens barnet ditt sover. For eksempel utvikling av sansorganer og funksjoner, styrking av hukommelse og læring, og sunn vekst. Vær bevisst på å holde barnets miljø stille og rolig, slik at søvnen blir jevn og uavbrutt av forstyrrende lyder, for mye aktivitet, eller sterkt lys. Tenk på at søvnen ofte blir mer avslappende når du holder barnet ditt hud-mot-hud(kenguru). Diskuter med helseteamet hvordan en konsekvent kan beskytte barnet ditt sin søvn.