

Fyrirburar, lítil skref á þeirra hraða

Tekið saman af Arnheiði Sigurðardóttur
lýðheilsu- og hjúkrunarfræðingi,
brjóstagjafaráðgjafa, LLL-leiðbeinanda
og Med. nema við HR.



Efnisyfirlit

- Kengúrumeðferð
- Þroski heila á meðgöngu
- Brjóstagjöf
- NIDCAP
- Að þekkja barnið sitt



Kengúrumeðferð

- Fyrstu kynni fyrirburans af brjóstagjöf hefst með kengúrumeðferð. En hún felst í því að fyrirburinn dvelur við brjóst móður sinnar. Mikilvægt er að leyfa fyrirburanum að kynnast brjóstinu snemma og æskilegt er að fyrirburinn sé aldrei skemur en 1 klukkustund í einu við móður brjóstið í kengúrumeðferð. En það er vegna þess að ein hringrás svefns tekur um eina klukkustund og allt umstang veldur fyrirburanum miklu álagi.



Þroski heilavefs

- Þroski heilavefs hjá fyrirburum er mun minni en hjá fullburða börnum, því er meðal annars geta hans minni til að næra sig við brjóstið en hjá fullburða barni. Mjög misjafnt er hvenær fyrirburar geta tekið brjóst en fram kom í sænskri rannsókn að 29 vikna fyrirburi gat tekið brjóst og var kominn á fulla brjóstagjöf við 32 vikna aldur. Aðrar rannsóknir sýna að geta barnanna er mjög misjöfn og sveiflukennd og því breytileg frá degi til dags.



Líffræðilegur munur karls og konu

- Móðir og faðir geta skipt á milli sín að veita kengúrumeðferð. En farðirinn á mun erfiðara með að sinna kengúrumeðferð en móðirin það er vegna þessa að brjóst móður hefur innbyggt hitakerfi og getur hún því betur stjórnað hitastiginu. Feðrum á til að vera of heitt og hafa því oft minna úthald í því að veita meðferðina en ástæðan liggur í líffræðilegum mun á karli og konu.




Þroski fósturs á meðgöngu

- Taugaendar þroskast fyrst í kringum munn hjá fóstri í 7,5 viku meðgöngu, því næst þroskast skynjun í nefi og umhverfis munn og um 10 vikna meðgöngu bætast við lófar þannig þroskast líffæri fóstursins koll af kolli og verða alltaf flóknari með hverri vikunni.



Skynjun

- Þegar fóstrið ber hendurnar upp að munni er það að upplifa skynjun og vinna úr þrennskunar skynjun sem kemur frá munni þess, umhverfi muns og lófum. Þarna hefst samvinna hinn ýmsu skynjunar og úrvinnsla heila strax snemma á meðgöngu.



Þroski heila á meðgöngu

- Þetta getum við séð með því að skoða myndir af því hvernig heili barna þroskast á meðgöngu en við 6 mánaða meðgöngu hefur heilinn slétta áferð sem breytist mjög hratt og í raun ótrúlegt hvað gerist á mjög stuttum tíma þegar samvirkni tauga þroskast og verður til.



Sjáanlegur munur á heilavef

- Þegar borin er saman myndir af heilavef fyrirbura og fullburða barna sést að heilavefur þeirra er ekki eins, enda hafa fyrirburar ekki lokið fullri meðgöngu. Þetta er mikilvægt að hafa í huga þegar annast er um fyrirbura.



Brjóstagjöf

- Brjóstagjöf er byrjun á mikilvægu sambandi, mæður sem kunna að lesa í merki barn síns gengur oft betur.
- Lesa merki barn síns í því felst að vera fær um að finna út hvað barnið þarfnast.
- Þörfin getur verið ást, umhyggja, fæða, hlýja, svefn, ró eða öryggi.



NIDCAP


barnið og þarfir þess.

- Samkvæmt NIDCAP er mikilvægt að annast fyrirburann og lesa úr þeim merkjum og viðbrögðum sem hann sýnir.
- Bera virðingu fyrir þörfum einstaklingsins og haga meðferð og umönnun út frá einstaklingsmiðuðum þörfum barnsins.



Fyrirburinn

- Það er mikilvægt að fyrirburinn sé fær um að taka þátt í meðferðinni svo að hann vilji lifa.
- Samkvæmt NIDCAP er fyrirburinn mikilvægasti þátttakandi í meðferðinni og er sá sem þolir lítið og allt verður að vera innan þolmarka hans.



Þekkt er að börn sýna 6 mismunandi merki skynjunar

- Djúpur svefn (deep sleep),
- Léttur svefn (light sleep),
- Milli svefns og vöku (Drowsy),
- Vaka (Alert/quiet),
- Óróleiki (Fussy) og
- Grátur (Crying).



Rannsókn Suzanne Carlson

- Barn sem er órólegt eða grætur getur ekki mjólkað brjóstið en rannsókn Suzanne Carlson á fullburða börnum sýnir að þegar barnið er á stigi létt svefns er það líklegra til að mjólka brjóst betur og drekka meira en þegar það er vakið til brjóstagjafar.



Sjálfráð viðbrögð (reflexa)

- Það er talið vera vegna þess að í léttum svefni skynjar barnið og notar meðfædd viðbrögð (reflexa). Þessa vitneskju má nýta sér við brjóstagjöf fyrirbura. Móðirin liggur í sitjandi stöðu (hallar vel aftur) og barnið fær að leita að geirvörtunni eins og fullburða börn gera við fæðingu. Ef barnið sýnir engin viðbrögð má strjúka létt iljar barnsins en það er talið örva barnið.



Rödd og návist móður

- Rödd móðurinnar er sérstaklega mikilvæg en móðirin hvíslar og talar við fyrirburann og róar með snertingu sinni en hann hefur á meðgöngunni kynnst rödd móður sinnar og þekkir hana því.



Rödd föðurs

- Fram kemur í rannsóknum Nikk Conneman og féлага á áhrifum raddar föðurs að fullburða börn skynja rödd föður síns á 2-3 degi ef hafa heyrt hana oft því er hún ekki eins mikilvæg fyrir fyrirburans eins og rödd móður í byrjun en hún öðlast fljótt gildi sitt. Robin Grille segir börn þekkja rödd föður strax á meðgöngu.



Viðvera foreldra á nýburagjörgæsludeild

- Af áðurtöldu má vera ljóst að viðvera foreldra á nýburagjörgæsludeild (vöku) með fyrirburanum er mjög mikilvæg fyrir hann ekki síður en fullburða barns sem verður fyrir því að leggjast inn á sjúkrahús vegna veikinda.



Að læra að þekkja barnið sitt

- Fyrirburinn er undir miklu álagi og þarf að taka þátt í meðferðinni og þess vegna þarf hún að verða á hans hraða og innan hans þolmarka. Því er mikilvægt að þeir sem annast fyrirburann kunni að lesa úr þeim viðbrögðum sem hann sýnir og því er mikilvægt að foreldrarnir standi vörð um velferð hans því þau þekkja hann best.



Mikilvægt að fyrirburinn taki þátt í meðferðinni

- Fyrirburinn þarf oft að jafna sig til að geta tekist á við alla þá meðferð sem hann þarf að ganga í gegnum.
- Það sem eitt barn þolir er ekki víst að gangi fyrir þitt barn.
- Meðferðin sem barnið nýtur er sniðin að þörfum þess.



Brjóstagjöf fyrirbura

- Þurr brjóstagjöf, barnið máttar sig við brjóstið eftir að móðir hefur mjólkað sig.
- Grípa tækifærin þegar barnið sýnir áhuga á að reyna brjóstagjöf.
- Það getur þurft að bíða og reyna aftur síðar ef barn er ekki tilbúið.
- Úthaldið er oft lítið.



Læra að þekkja hvað barnið getur tekist á við á hverjum tíma

- Á þessum erfiða tíma getur þurft að gera mörg hlé og taka lítil skref svo fyrirburinn geti tekist á við allt það mikla áreyti sem er á fyrirburagjörgæsludeild.
- Með því að lesa úr merkjum fyrirburans má gera veru hans á fyrirburagjörgæsludeildinn þolanlegri.



Snuðnotkun fyrirbura

- Snuðnokun fyrirbura hefur meðferðargildi, við sog á snuðinu losar heili barns endorfín við það verður slökun hjá barninu og það róast, við það sparar fyrirburinn orku sem hann notar til að vaxa og dafna.
- Það gildir oft ekki það sama um fyrirbura og fullburða börn.



Melatónin í brjóstamjólk

- Mikilvægt er að fyrirburinn fá brjóstamjólk sem mjólkuð er á hinum ýmsu tímum sólahringsins.
- Mjólk sem móðirin mjólkar að kvöldi inniheldur einnig melatónin en það hjálpar fyrirburanum að sofa, en svefn er sérstaklega mikilvægur fyrir fyrirburann.
- Ávalt þarf að sjá til þess að fyrirburinn njóti fituríku mjólkurinnar sem móðir mjólkar síðdegis og að kvöldi.



Framtíðin felst í barninu

- “Wise (individuals) must remember that while (they are) descendant(s) of the past, (they are) parent(s) of the future.”
- Herbert Spencer (1820-1903)



Heimildir

- Heimildir
- Arnheiður Sigurðardóttir (2008). Reynsla mæðra af brjóstagjöf fyrirbura. Óútgefið efni Háskólinn í Reykjavík.
- Hüppi PS, Schuknecht B, Boesch C, Bossi E, Felblinger J, Fusch C, Herschkowitz N. (1996). Structural and neurobehavioral delay in ostonatal brain development of preterm infants. 39(5), 895-901.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8726248>



Áhugaverðar vefsíður

- <http://www.nidcap.org/>
- <http://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00552383>
- <http://biologicalnurturing.com>
- <http://www.kangaroomothercare.com/index.htm>
- <http://www.fyrirburar.is>