

Tidlig hjemmebehandling (THB)

Information til forældre

Jeres barn er nu klar til at være derhjemme. I denne pjece kan I læse om *tidlig hjemmebehandling* (THB).

Pjecen er tænkt som en opslagsmulighed for emner, som man ville kunne komme i tvivl om, når man er kommet hjem med et for tidligt født barn.

Pjecens indhold er et supplement til den mundtlige vejledning, I har fået i afdelingen, da vi forberedte tidlig hjemmebehandling.

Sidst i pjecen står der lidt om fremtiden for jer og jeres barns udvikling.

Venlig hilsen

THB-teamet

Behandling af Nyfødte, sengeafsnit 1



Tidlig Hjemme- Behandling

Indhold

Temperaturregulering	4
Kan vores barn holde varmen derhjemme?	4
Værelset.....	4
Badning	4
Påklædning	4
Skal vi kontrollere barnets temperatur?	5
Må vores barn komme ud?	5
Mad til det for tidligt fødte barn	5
Hvordan skal vores barn spise, når vi kommer hjem?.....	5
Die og sonde - hvordan?	6
Hvordan skal spisesituationen være?	6
Hvordan ved jeg, om vores barn får nok at spise?	7
Udmalkning og opbevaring af mælken	7
Mælkeproduktion.....	7
Skal mit barn have vitaminer og jern?.....	8
D-vitamin	8
Jerntilskud	8
Hjemmelivet	8
Må mit barn komme i kontakt med andre?	8
Hvad med større søskende?	9
Hvad med hygiejne?.....	9
Hvordan må barnet ligge?	9
Hvis én i familien bliver syg	9
Hvordan observerer vi barnet?	10

Hvad gør vi, hvis barnet ikke trækker vejret?	11
Genoplivning	11
Hvis barnet ikke trækker vejret eller bliver blåt	11
Hvis barnet ikke reagerer på stimulation.....	11
Hvis barnet ikke trækker vejret - eller du er i tvivl.....	11
Hvis dit barn ikke reagerer.....	11
Transport	12
Ambulancetransport af THB-børn, der akut har behov for at komme på hospitalet.	12
Bilkørsel	12
Strækvikle	12
Anskaffelser inden THB	12
Fremtiden.....	13
Hvordan udvikler vores barn sig?	13
Hvornår skal vores barn vaccineres?.....	13
Skal vores barn komme til kontrol?.....	13
Efterreaktioner hos forældrene	13
Kontakt til andre med et for tidligt født barn	14

Temperaturregulering

Kan vores barn holde varmen derhjemme?

Ja, det kan det. Men når I kommer hjem, vil jeres barn stadigvæk være så lille, at det nemt kommer til at fryse. Hvis jeres barn bliver for koldt, vil det ikke føle sig veltilpas, og det vil bruge for meget energi på at holde sig varm frem for at bruge energien på at spise og tage på i vægt.

I det følgende afsnit vil vi give jer nogle råd om, hvad I kan gøre for at holde barnet varmt.

Værelset

Rummene, som jeres barn opholder sig i, skal være noget varmere, end I måske er vant til.

Vi forslår:

- At rumtemperaturen er ca. 22 grader
- At I undgår træk
- At vuggen/sengen er placeret væk fra ydervægge og vinduer
- At barnet ikke er i værelset, når der luftes ud.

Badning

Et forholdsvis hurtigt bad (ca. 5 min) 1 gang om ugen vil i begyndelsen være nok. Jeres barn bliver dejligt træt af badet, og det kan være en god ide at bade barnet om aftenen inden nattesøvnen.

Vi forslår:

- At baderummet er opvarmet godt
- At I undgår træk
- At lægge en stofble over jeres barn i badet
- At vaske barnets hoved til sidst, da barnet hurtigt mister varme herfra
- At barnet mærker badekarskanten med fødderne, så det føler tryk
- At I bruger opvarmede håndklæder
- At I svøber jeres barn hurtigt efter badet - også hovedet
- At I hurtigt giver jeres barn tøj på.

Påklædning

I forhold til jeres barns påklædning skal I hele tiden tænke på, at jeres barn skal klædes på i forhold til omgivelsernes temperatur.

Jeres barn kan godt blive for varmt og kan risikere at blive sløvt og derfor miste interessen for at spise.

Vi forslår:

- At tøjet er tætsiddende og sammenhængende

- At tøjet ikke er af kunststof
- At I evt. giver barnet en ulden trøje på
- At I undgår bare arme og bare fødder
- At I evt. giver barnet en hue på (der er et stort varmetab fra hovedet)
- At I anvender uldent undertøj i vintermånederne.

Skal vi kontrollere barnets temperatur?

Nej! Rutinemæssig temperaturoptagning er ikke længere nødvendig. I kan få en fornemmelse af jeres barns temperatur ved at føle i nakken og på maven. Hænder og fødder kan nogle gange føles kølige, uden at barnet er koldt.

Hvis maven eller nakken føles kold ved berøring, check da jeres barns temperatur.

Normal temperatur er 36,7 - 37,5 grader.

Må vores barn komme ud?

Hvis jeres barn vejer mindre end 2 kg, bør I ikke tage det ud, da det er tvivlsomt om barnet kan holde temperaturen ude i barnevognen - slet ikke i de kolde vintermåneder.

Vær også opmærksom på fugt og blæst, som afkøler barnet.

Når jeres barn skal ud i barnevogn, bør I starte med korte perioder op til cirka 30 minutter afhængigt af vejret.

Det er vigtigt at huske på, at jeres barn befinder sig i en spiseetableringsfase og derfor primært skal bruge sin energi på det. Når I tager jeres barn med ud, skal det foregå i rolige omgivelser, så barnet ikke bruger energi på at forholde sig til for mange indtryk/ stimuli.

Vi fraråder, at I tager jeres barn med ud at handle - både pga. for mange indtryk/ stimuli men også af hygiejnemæssige årsager.

Mad til det for tidligt fødte barn

Hvordan skal mit barn spise, når vi kommer hjem?

På behandling af Nyfødte, sengeafsnit 1 er I allerede startet på den proces, der skal føre frem til, at barnet kan klare sig uden sondemad. Jeres barn befinder sig sandsynligvis et sted midt på nedenstående "mælkevej".

Mælkevejen



Videnscenter for Amning af Børn med Specielle Behov, 2017

Inden THB har I sammen med sygeplejerskerne lagt en plan for, hvordan jeres barn skal spise, når I kommer hjem.

Ved det ugentlige besøg i Behandling af Nyfødte eller det ugentlige videobesøg justerer I madplanen sammen med THB-sygeplejersken. De fleste børn vil spise uden brug af sonde, inden de når termin.

Die og sonde - hvordan?

Det er vigtigt, at jeres barn er vågent og suttelystent, når det lægges til. Hvis jeres barn ikke er vågent ved planlagt måltid, er det ok at vente 30 minutter for at se, om barnet vågner mere op.

Hvis jeres barn kun slikker lidt på brystet og derefter falder i søvn, foreslår vi, at I giver barnet et fuldt sondemåltid og lægger det til igen, når barnet er vågent og parat til at sutte.

Inden I tager hjem på THB, vil der være lagt en madplan/ ammeplan. Barnet vil som oftest sættes på flex-tider, så barnet selv har mulighed for at melde sig med 2-3½ times mellemrum. 1-2 gange i døgnet er det ok med 4 timer imellem måltiderne. Det giver samtidig jer som forældre muligheden for at se på jeres barn og de signaler, det giver jer, i stedet for kun at have fokus på klokken.

Det er vigtigt, at I udfylder det skema, I får med hjem, så vi kan se, hvor hyppigt jeres barn har været lagt til/ fået tilbudt flaske, og hvor meget der er givet på sonde, samt hvor meget der er malket ud på døgnbasis. Det gør, at vi sammen med jer på bedst mulig måde kan lægge en god plan for dagene indtil næste besøg.

Hvordan skal spisesituationen være?

Hvis jeres barn har svært ved at koncentrere sig om at spise, foreslår vi:

- At der ikke foregår en masse ting, som kan forstyrre måltidet
- At mor sidder godt og afslappet i en stol eller sofa
- At I dæmper lyset
- At der ikke er støj og uro - skru ned eller sluk for musik/TV
- At mor har noget drikkeligt inden for rækkevidde
- At I har alt, hvad I skal bruge omkring jer.

Så længe mor malker ud, foreslår vi:

- At du først malker ud efter amningen.

Hvordan ved jeg, om vores barn får nok at spise?

Barnet skal spise mindst 7-8 gange i døgnet, gerne mere. I skal lægge mærke til om:

- Barnet har 5-6 gode tissebleer i døgnet
- Barnet virker alment tilfreds og har vågne perioder, som det plejer
- Brystet er mindre spændt efter amning.

Disse ting er en god målestok for, om jeres barn får nok at spise.

Hvis I er i tvivl, så spørg os ved næste besøg. Hvis det ikke kan vente, så ring til Behandling af Nyfødte, sengeafsnit 1.

Udmalkning og opbevaring af mælken

Vi foreslår:

- At mor vasker hænder inden udmalkning.
- At I vasker malkesættet, hver gang I har brugt det. Brug varmt vand og sæbe. Skyl sæben af og skyl alle delene med kogende vand.
- At I hælder kogende vand over i 3 minutter, hver gang det har været i brug.

Mælken skal i køleskabet/ fryseren hurtigt efter udmalkning. Den skal dog først afkøles inden den kommes i fryseren.

Holdbarheden af den udmalkede mælk er:

- 3 døgn i køleskabet
- 6 måneder i fryseren (-18)
- 1 døgn i køleskabet for optøet mælk
- Få timer ved stuetemperatur
- Optøet mælk må ikke fryses igen.

Mælkeproduktion

Inden THB er der lagt en plan for udmalkning. Der lægges en plan for mælkemængde fra gang til gang. Du skal regne med, at du i et vist omfang skal malke ud indtil termin.

Skal vores barn have vitaminer og jern?

Ja, vi foreslår, at I giver vitaminerne på et fast tidspunkt hver dag.

D-vitamin

Hvis barnet er født for tidligt, gives:

- 10 dråber D-vitamin en gang dagligt den første måned
- *herefter*
- 5 dråber en gang dagligt, indtil barnet er 4 år.

Jerntilskud

- Hvis barnets fødselsvægt var under 1500 g:
Jerntilskud startes op, når barnet er 4 uger, og gives, indtil barnet er 1 år
- Hvis barnets fødselsvægt var over 1500 g:
Jerntilskud startes op, når barnet er 6 uger, og gives, indtil barnet er 6 måneder.
- Hvis barnet vejer under 2500 g:
Der gives 4 dråber jern 1 gang dagligt
- Hvis barnet vejer over 2500 g:
Der gives 6 dråber jern 1 gang dagligt.

Hvis barnet får 4 % FM85 i mælken, skal der ikke startes op med jern, før barnet ikke længere får 4 % FM85 i mælken eller mængden er reduceret.

Hvis dit barn får mere end 50 % modermælkserstatning, skal barnet have ½ dosis jern, men fortsat have fuld dosis D-vitamin.

Hvis I er i tvivl, så spørg endelig.

Hjemmelivet

Må mit barn komme i kontakt med andre?

Ja! Men barnet skal have ro til at gro. Begræns derfor besøg den første tid. Jeres barn bør være hos jer forældre - ikke gå fra arm til arm. Det er vigtigt, at I sikrer jer, at ingen er syge eller forkølede. Jeres lille barn er anderledes end børn født til tiden:

- Barnet er særligt følsomt over for sansepåvirkninger
- Barnet har vanskeligt ved at regulere sine reaktioner
- Barnet har mindre evne til at bearbejde informationer
- Barnet bliver nemt stresset og overbelastet.

Beskyt jeres barn mod for mange påvirkninger og forsøg at holde hjemmets rytme fast og rolig.

Undgå besøg af andre småbørn end søskende, da risikoen for smitte er stor blandt børn. Jeres lille barn er mere udsat end andre nyfødte. Deltag ikke i større fester eller arrangementer, hvor I ikke kan være sikre på at undgå eventuel smitte.

På grund af smittefare fraråder vi jer at tage jeres lille barn med på besøg hos andre og med ved afhentning af større søskende i dagpleje/ institution samt med på indkøb. Er det nødvendigt at tage barnet med for at hente større søskende, så lad det blive i barnevognen, hvor det er beskyttet. Vi fraråder offentlige transportmidler, så længe barnet er på THB.

Hvad med større søskende?

Har I andre børn, er det vigtigt for hele familiens trivsel, at de bliver inddraget i samværet med den lille ny. Lad dem deltage i det omfang, I magter, og de har lyst. Større søskende til et for tidligt født barn kan nemt føle sig forsømt, da forældrene har været meget fraværende pga. den lange indlæggelse. Så nu hvor familien er samlet igen, kan de større børn have brug for lidt ekstra opmærksomhed.

Hvis en søskende kommer fra institution og skal have kontakt med sin lillesøster/lillebror, råder vi til, at der skiftes tøj, vaskes ansigt og hænder samt sprittes hænder. Når den ældre søskende skal sige hej og give et kys til lillesøster/ lillebror, anbefaler vi, at ansigt og hænder undgås.

Hvad med hygiejne?

Det er bedst at opretholde en god hygiejne i hjemmet. Det er dog ikke nødvendigt at tage de samme hensyn som på hospitalet, da barnet er i sit eget miljø. Tabes fx. en ble på gulvet, kan den sagtens bruges.

Sørg for at have rene hænder ved kontakt med barnet.

Undgå selv at sutte på barnets sut af hensyn til trøske, men skyl den under koldtvandshannen, og kog sutten.

Vi kan ikke anbefale brug af parfumeret vaskepulver og skyllemiddel specielt i barnets første leveår.

Hvordan må barnet ligge?

Sundhedsstyrelsens anbefaling fra 2011 er, at barnet sover i samme rum som sine forældre, men i sin egen seng. Barnet skal sove på ryggen med hovedet drejet til siden. Det er vigtigt at variere sovesiden, da barnets knogler stadig er bløde.

Hvis I har behov for, at jeres barn skal ligge i jeres seng, er det vigtigt, at det sker ved sikker samsovning. Barnet skal ligge i en babynest ved hovedpude niveau og med egen dyne. Se yderligere Sundhedsstyrelsens anbefalinger "Små børns sikkerhed", [link til Sundhedsstyrelsen - sst.dk](https://www.sst.dk).

Hvis én i familien bliver syg

Bliver I eller barnets søskende syge, kontakt da Behandling af Nyfødte, sengeafsnit 1.

Forkølelse smitter ikke ud over en meters afstand, medmindre man hoster eller nyser.

Ved forkølelse bør man begrænse tæt kontakt med barnet og begrænse berøring af barnets ting. Her er håndhygiejne ekstra vigtig, da hænderne er en væsentlig smittevej.

Hvordan observerer vi barnet?

Husk at det altid er jer, der kender barnet bedst. Derfor er jeres observationer omkring barnet meget vigtige.

I skal være opmærksomme på følgende:

- Rumtemperatur på 22 grader
- Passende tøj
- God håndhygiejne
- Undgå større forsamlinger
- Ingen besøg af syge/ snottede børn
- Undgå steder med rygning
- Undgå træk
- Ingen gåture i dårligt vejr og hold de første gåture på 30 minutter og se, hvordan barnet klarer det.
- Hold badeseancen på korte 5 minutter, og sørg for at holde barnet varmt direkte efter bad - specielt hovedet.

Tegn på sygdom:

- Ændret adfærd – barnet bliver mere sovende og sløv eller pirrelig
- Farve – barnet bliver bleg, grå, spættet/marmorert.
- Temperatur – temperaturen er mindre end 36,5 grader eller højere end 37,5 grader
- Tonus – bliver slap eller svag
- Barnet spiser mindre, gylper måske selvom barnet ikke har spist så meget.
- Færre tissebleer
- Hyppig vandig afføring.

Hvis nogle af jeres observationer skaber uro hos jer, så kontakt Behandling af Nyfødte, sengeafsnit 1.

Ved akut opstået sygdom skal I **altid** kontakte afsnittet.

Problemet kan måske ordnes over telefonen, eller også beder vi jer om at komme ind på afsnittet med barnet.

I sjældne tilfælde kan det være nødvendigt med ambulance-bistand:

Ring 112, og bed om kørsel til Herlev Hospital. Vis ambulancepersonalet jeres aftale om "åben indlæggelse" på Behandling af Nyfødte, sengeafsnit 1.

Hvad gør vi, hvis barnet ikke trækker vejret?

Det er normalt for et spædbarn at trække vejret uregelmæssigt og med pauser i op til 20 sekunder.

Hvis jeres barn holder en længere pause, eller hvis jeres barn bliver blå, kræver det en hurtig indgriben.

Genoplivning

Hvis barnet ikke trækker vejret eller bliver blå

1. Stimulering af barnet:

- Løft barnet op og stimuler barnet ved at gnide langs rygraden eller brystbenet. Dette er som regel nok til at få dit barn til at trække vejret igen.
- Når barnet starter vejtrækningen igen, vil det først være med overfladiske åndedrag - og så dybe normale åndedrag. Herefter vil barnets farver også vende tilbage til det normale.

Hvis barnet ikke reagerer på stimulation

2. Sikring af frie luftveje:

- Læg barnet på ryggen på et fladt underlag, og læg en hånd på barnets pande.
- Løft barnets hage frem ved at støtte godt på hagespidsen, så barnets underlæbe/hage er lodret over barnets øreflip.
- Se efter synlige fremmedlegemer eller opkast i barnets mund, og fjern dette, hvis muligt.



Hvis barnet ikke trækker vejret - eller du er i tvivl

3. Mund-til-mund

- Placere din mund over barnets mund og næse og giv 5 luft-indblæsninger
- Fjern din mund fra barnet efter hver indblæsning, så der er mulighed for at barnet kan ånde ud.
Under indblæsningen skal du holde øje med, at barnets brystkasse hæver sig.
- Vurder om der er livstegn (bevægelse, vejtrækning, puls).

Hvis dit barn ikke reagerer

4. Ring efter ambulancen

- TELEFON 112 og tilkald hjælp.

Mange børn vil trække vejret igen, men hvis der ikke er sikre livstegn, eller hvis I er i tvivl

5. Fortsæt genoplivning med hjertemassage:

- Placer 2 fingre på nederste del af barnets brystben mellem brystvorterne
- Tryk brystkassen ca. 1/3 ned (ca. 5 cm), i en hurtig rytme på ca. 100 gange /minut
- Tryk 15 gange. Fingrene bliver på brystbenet mellem hvert tryk
- Slip herefter brystkassen og brug fingrene til igen at sikre frie luftveje
- Genoptag luft-indblæsninger, giv 2 indblæsninger
- Genoptag hjertemassage, giv 15 tryk

Forsæt med at give barnet genoplivning 15 tryk/ 2 indblæsning til ambulancen ankommer eller til dit barn selv begynder at trække vejret og genvinder sin normale farve.

Transport

Ambulancetransport af THB-børn, der akut har behov for at komme på hospitalet.

Hvis ambulancen er rekvireret via 112, kører ambulancen til nærmeste akutmodtagelse (skadestue), hvis barnet er i livsfare.

Hvis ambulanceføreren får forevist aftalen om åben indlæggelse, og barnet ikke er i umiddelbar livsfare, og ambulanceføreren/ lægen finder det forsvarligt, vil ambulancen køre til Behandling af Nyfødte, sengeafsnit 1 på Herlev Hospital.

Bilkørsel

Ifølge færdselsloven skal børn under 3 år være spændt fast i godkendt sikkerhedsudstyr, der passer til barnets alder, størrelse og vægt under transport i privatbil.

Sikker Trafik anbefaler max. 30-45 minutter om dagen (ikke pr. køretur) for at barnets ryg ikke skal tage skade. Hvis jeres barn er under 42 cm, anbefaler vi, at I lejer en boxette (transportvugge), så barnet ligger helt ned. Boxetten og autostol kan lejes i en babyforretning.

Strækvikle

Strækvikle må bruges til for tidlig fødte børn, hvis de er tætsiddende omkring barnet og støtter hoved og nakke godt. Da barnet skifter stilling lige så tit som den, der bærer det, kan barnet godt tåle at sidde i strækviklen i nogle timer ad gangen.

Vær meget opmærksom på at barnet ikke sidder og falder sammen i strækviklen.

Anskaffelser inden THB

Følgende ting vil det være godt at købe eller leje, inden I tager hjem på THB:

- Dobbeltsidig elektronisk malkemaskine (den som I kender fra afsnittet)
- Transport til barnet – boxette, hvis barnet er mindre end 42 cm ellers en autostol

- Bleer, hvis barnet vejer mere end 2500 g
- Opbevaring til udmalket mælk.
- Næsesug (OtriBaby)
- Saltvandsdråber
- D-vitaminsdråber
- Jern-dråber

Fremtiden

Hvordan udvikler vores barn sig?

Vækst og udvikling skal vurderes i forhold til det forventede fødselstidspunkt.

Et barn, der er født til terminen, smiler første gang, når det er omkring 6 uger gammelt.

Vi siger, at et for tidligt født barn har to aldre:

1. Den faktiske alder (udregnet efter barnets fødselstidspunkt)
2. Den korrigerede alder (udregnet efter det forventede fødselstidspunkt (termin)).

For hvert år der går, bliver forskellen mellem den faktiske alder og den korrigerede alder mindre og mindre betydningsfuld.

Sundhedsplejersken vil vejlede jer om barnets udvikling og holde øje med, at barnet udvikler sig som det skal. Er sundhedsplejersken i tvivl om barnets udvikling, vil hun henvise jer til fysioterapeut eller læge.

Hvornår skal vores barn vaccineres?

Hvis intet andet er aftalt, følger barnet Sundhedsstyrelsens retningslinjer om vaccinationer. Det betyder, at barnets 3 måneders vaccination er 3 måneder fra fødslen og ikke 3 måneder fra termin. Barnet vaccineres hos jeres praktiserende læge, medmindre barnet er født før uge 28+0.

Skal vores barn komme til kontrol?

Vi aftaler eventuelle kontroller, når vi afslutter THB-forløbet. Sædvanligvis vil I blive tilbudt at komme til kontrol i Behandling af Nyfødte, klinik 1, hvis jeres barn er født før udgangen af 31. graviditetsuge.

Efterreaktioner hos forældrene

Nogle måneder efter udskrivelsen fra hospitalet kan I opleve, at I selv får det svært. Det er helt normalt, hvis I reagerer på alt det, I har været igennem.

Hvis I har behov for professionel hjælp til at bearbejde oplevelserne, anbefaler vi, at I kontakter jeres sundhedsplejerske eller praktiserende læge.

Kontakt til andre med et for tidligt født barn

[Link til Dansk Præmatur Forening - praematur.dk](https://praematur.dk)

Foreningen "Forældre og Fødsel" formidler kontakt til andre forældre med for tidligt fødte børn. Telefon: 70 23 14 00 [Link til Foreningen Forældre og Fødsel - fogf.dk](https://fogf.dk)

Vi vil også foreslå, at I udveksler kontaktoplysninger med forældre, som I har lært at kende i afdelingen, for eventuelt senere at mødes med dem. Det er en god ide at gøre det, inden I tager hjem på THB.