



Prematurföreningen  
**Mirakel**

# Råd till föräldrar som ska föda eller har fött för tidigt

Hur reagerar man som förälder?

# Innehåll

---

<b>Introduktion</b> .....	2
<b>När du själv som förälder måste vårdas på sjukhus inför eller efter förlossningen</b> .....	2
<b>Vanliga känslor när man fått ett för tidigt fött barn</b> .....	3
Sorg och chock över att graviditeten slutade så mycket för tidigt .....	3
Skuld känslor och tankar kring om man själv har gjort något som orsakade den för tidiga födseln .....	3
Ambivalens över att å ena sidan vilja beskydda och älska barnet, å andra sidan inte våga knyta an till barnet eftersom det kanske inte kommer att överleva .....	3
Sömnsvårigheter, svårt att sova, att man vaknar flera gånger under natten eller vaknar för tidigt .....	4
Ilska över att det blev som det blev, ilska riktad mot personalen på neonatalavdelningen eller ens familj.	4
Kroppsliga reaktioner på stress: hjärtklappning. Illamående och aptitlöshet. Spända muskler, muskelvärk i ryggen och nacken. Känna sig svimfärdig eller som om "benen viker sig" .....	4
<b>Så här du stödja ditt prematura barn – detta kan vara hjälpsamt att känna till</b> .....	5
<b>Så här kan du stödja syskon till det prematura barnet</b> .....	6
<b>Så här kan du som är vän eller arbetskamrat vara ett stöd</b> .....	7

# Några råd till dig som ska föda eller har fött ett för tidigt fött barn

## Introduktion

---

Att föda ett barn flera månader för tidigt än vad som var tänkt, innebär ofta stor stress för dig som förälder. Det kan vara viktigt att få information om hur man kan reagera för att reaktionerna inte ska skrämma i sig, och för att man ska kunna må så bra som möjligt. Nedan följer några råd som är sammanställda av Prematurföreningen Mirakel i samråd med Sara Johansson, beteendevetare och en av författarna till boken "Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser" (Natur & Kultur).

## När du själv som förälder måste vårdas på sjukhus inför eller efter förlossningen

---

- Ha dina egna kläder på dig. För en del känns det extra viktigt att få ha plagg som är ens egna. Det kan bidra till att man känner sig mer trygg i sjukhusmiljön.
- Lyssna på musik eller radioprogram du gillar.
- Skaffa en app som hjälper dig finna vila och avslappning. Exempel: mindfulnessövningar eller appar som innehåller avslappnande naturljud. Olika saker fungerar för olika människor.
- Ha kontakt med familj och vänner via Facebook, Skype eller vanlig telefon.
- Fundera över vilken information du känner att du behöver för att kunna hantera din situation. Få ställa frågorna till någon i personalen som tar sig tid att svara och förklara. Du kan skriva ner svaren eller be att personalen skriver ner svaren, om du känner att det är mycket information på en gång.
- Om du märker att du mår sämre efter det att du talat om och berättat om det som hänt för andra: begränsa hur och med vem du talar om det. Syftet med det här rådet är att lyssna på kroppen och att hjälpa din kropp att lugna sig. Om du känner att du blir mer stressad av att tala om det, är tillfället kanske inte riktigt rätt just nu. Respektera dig själv.
- Om du fortfarande är gravid: Prata till barnet i magen. Barnet lugnas av att du talar till det och av dina rörelser. Om du har en speciell sång eller saga som barnet hör ofta under graviditeten, kommer barnet lugnas av just den sången eller sagan när det är fött.



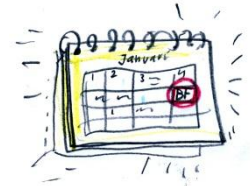
# Vanliga känslor när man fått ett för tidigt fött barn

## Sorg och chock över att graviditeten slutade så mycket för tidigt

Att föda sitt barn mycket för tidigt är inte det förväntade. De nio månaderna under en graviditet är till för att barnet ska växa och utvecklas. Men tiden i magen är också viktig för att mamman och pappan ska bekanta sig med det nya barnet och med tanken på att bli föräldrar. Din reaktion är helt förståelig. Det är helt normalt att känna sorg, rädsla och stress med tanke på det som hänt dig och ditt/dina barn. Däremot behöver du vara extra snäll emot dig själv just nu och göra sådant du känner att du mår bra av.

### **Saker som kan hjälpa dig att må bättre:**

- Tänka att det är en normal reaktion på en onormal händelse.
- Tillåta sig att gråta och att välkomna alla slags känslor, även de som kan verka "ologiska".
- Göra saker som lugnar kroppen.
- Skriva dagbok, måla, dansa.
- Vara tillsammans med personer som gör en trygg.



## Skuldkänslor och tankar kring om man själv har gjort något som orsakade den för tidiga födseln

De allra flesta föräldrar till för tidigt födda barn, både mammor och pappor, har någon gång skuldkänslor kring det faktum att barnet fötts för tidigt och funderar på om det finns saker som de kunde ha gjort annorlunda. Det betyder inte att det verkligen är så. Skuldkänslor kan exempelvis också bero på en okämlig kommentar från någon i omgivningen.

**Saker som kan hjälpa dig att må bättre om du har skuldkänslor:** Tänka eller skriva ner vad man skulle säga till en nära vän som tänkte om sig själv på samma sätt. Reda ut frågor eller oklarheter genom att skriva ned dem och fråga någon i personalen man känner speciellt förtroende för. Be personalen om att få sitta ner och prata så ostört som det går.

## Ambivalens över att å ena sidan vilja beskydda och älska barnet, å andra sidan inte våga knyta an till barnet eftersom det kanske inte kommer att överleva

Det är oerhört smärtsamt att vara förälder till ett livshotande sjukt barn. När barnet är nyfött är situationen särskilt svår, eftersom förälder och barn inte har fått lära känna varandra i någon annan miljö än på sjukhuset.

**Hur man kan hantera detta:** Tänka att den här ambivalensen är högst förståelig. Det är viktigt att du vet om att många föräldrar till för tidigt födda barn känner och har känt så här. Den gemensamma erfarenheten är dock att det inte blir lättare att hantera ett barns bortgång för att man inte hållit i barnet, inte låtit det ha egna kläder, få ett namn eller tagit kort på barnet. Du behöver dock få ta detta i *din egen takt*. Du behöver få göra detta tillsammans med personal som du känner dig trygg och bekväm med. Fråga dig själv vad det finns för saker *du* skulle vilja göra för ditt barn. Finns det något särskilt som du tror skulle kännas viktigt att ha fått gjort när den här tiden är över? Det kanske exempelvis är särskilt viktigt att få ett fint foto av barnet för dig. Tänk också på att ju mer ni är ifrån varandra, du och ditt barn, desto svårare är det att få känna sig som förälder. Ju mer du och ditt barn får vara nära varandra, desto mer kommer du att känna att du blir lugnad av att få vara tillsammans med barnet.

**Vi blir föräldrar genom att vara tillsammans med våra barn.** Det gäller alla föräldrar, fullgångna såväl som prematura. Men situationen är mycket svårare för en förälder till ett prematurt barn som måste förhålla sig till allt det som separerar förälder och barn, exempelvis kuvösen.

## Sömnsvårigheter, svårt att sova, att man vaknar flera gånger under natten eller vaknar för tidigt

**Vad reaktionen beror på:** Vid svåra händelser ökar kroppen frisättningen av stresshormoner. Dessa ökar vakenhetsgraden och gör att det blir svårt att komma ner i varv.

**Hur man kan hantera den:** Göra saker som lugnar kroppen: handarbete, lugna promenader, yoga, massage och taktill beröring. Försök få solljus mitt på dagen. Se till att det är riktigt mörkt nattetid i rummet där du ska sova. Om det inte går att göra det helt mörkt i rummet, använd en ögonmask. Ljus genom ögonlocket gör oss pigga och försämrar sömnkvaliteten. Särskilt dåligt är ljus från mobiltelefoner eller tv. När det är riktigt mörkt maximeras kroppens produktion av melatonin, som är en kraftfull antioxidant, det vill säga ett ämne som kan skydda kroppen mot skadliga effekter av stress och påfrestning.



## Ilska över att det blev som det blev, ilska riktad mot personalen på neonatalavdelningen eller ens familj

**Vad reaktionen beror på:** Ilskan kan vara fullt berättigad och bero på saker som hänt. Ilska är ett sätt att beskydda sitt barn och är, precis som hos vilda djur, ett tecken på anknytning. Alla vet vi hur farlig en lejonhona eller hane kan bli om de har ungar i närheten! Ökas aggression kan också bero på att kroppen är stressad av det som hänt: det kan göra att både ilska och sorg väcks lättare än vanligt.

**Hur man kan hantera den:** Ta en time out och lämna rummet. Skriva ner allt det som man är riktigt arg på. Skriva ett brev tillbaka där det står exakt det du skulle vilja höra för att känna dig bättre. Hugga ved, springa ett löppass eller slå på något. Påminna sig om att ilska, när den går till överdrift, kan försvåra relationer till andra och göra det svårt att uppnå det man själv vill.

## Kroppsliga reaktioner på stress: hjärtklappning. Illamående och aptitlöshet. Spända muskler, muskelsmärta i ryggen och nacken. Känna sig svimfärdig eller som om "benen viker sig"

**Vad reaktionen beror på:** Reaktionerna beror på att hjärnan uppfattar stress. De kan inte styras av vilja och förnuft och många av dessa reaktioner har utvecklats sedan vårt främsta hot utgjordes av att bli jagade av rovdjur.

**Hur man kan hantera den:** Uteslut att en sjukdom ligger bakom besvären. Lugna kroppen genom att skapa en så lugn och rofylld miljö som det går. Lagg märke till när på dagen du mår som bäst eller vid vilken aktivitet du mår som bäst. Var tillsammans med vänner och familjemedlemmar som gör dig trygg. Taktill beröring eller massage. Yoga och andningsövningar. Att bryta ner det svåra till det som är "just nu": den här timman. Den här minuten. I den akuta situationen handlar det om att skapa små andningshål, som hjälper dig och din familj att stå ut.

*Starka känslomässiga reaktioner som blir överväldigande, att känna det som om det känns "verkligt", som "på film", mycket stark ångest.*

De här reaktionerna beror på att kroppen är under svår stress. Precis som att det finns fysiska reaktioner på stress, som hjälper oss att kunna utföra fysiska påfrestningar: klara svår smärta eller springa för sitt liv, finns också känslomässiga reaktioner som hjälper oss att hantera det som har hänt. Ett sådant exempel är att känna det "som om det händer någon annan", eller "på en film". Det kallas dissociation och finns också under vardagliga omständigheter. Vid svåra händelser är dissociation en signal på att hjärnan är mycket stressad. Det är i grunden ett fantastiskt sätt vi har att skydda oss på, när det inte går att ta in mer. Upplever man dissociation under en längre tid eller ofta, kan det vara en riskfaktor. Därför är det mycket viktigt att ta dessa signaler på allvar.

Detsamma gäller för ångest. Ångest kan förklaras som känslor som är mycket starka. Det blir som när man stoppar ner mer och mer saker i ett rör, och känslorna blir tillsist för tätt packade.

**Så här kan man hantera mycket starka känslor och känslor som tyder på att kroppen är överbelastad:**

**Göra en övning avsedd för att lugna hjärnan:** Fokusera på fem saker du ser just nu, som inte framkallar stress. Exempel: "jag ser en orange gardin. Jag ser en kvinna som talar i telefon. Jag ser fyra stolsben". Andas in djupt och så långsamt du kan. Håll andan medan du räknar till fyra. Räkna till fyra också under utandningen. Räkna sedan till fyra igen innan du börjar andas in på nytt, långsamt. Fokusera nu på fem saker som du just nu känner kroppsligt och som inte stressar dig. Exempel: "jag känner armstödet mot min hand. Jag känner skorna mot mina fotsulor. Jag känner kudden mot mitt huvud". Andas in och ut lugnt och långsamt igen. Gör sedan samma sak med fem saker du hör. Detta hjälper hjärnan och kroppen att lugna sig.

*Sysselsätt dig med något praktiskt som inte kräver koncentration.* Exempel: diska, sticka, gå ut med hunden.

*Gör långsamma rörelser, exempelvis att stå med fötterna isär och förflytta vikten till höger fot och sedan sakta till vänster fot, eller vilka andra långsamma rörelser som helst. Långsamma rörelser lugnar kroppen.*

*Prata till sig själv och säga "det är ingen fara", "jag är okej" och påminna sig själv om att starka känslor har en topp. Det värsta kommer snart att klinga av. Just nu gäller det att fokusera på kroppen och att lugna den.*

*Gråta en stund. Låta någon hålla om dig. Gråt utlöser oxytocin. Kroppen har en förmåga att själv lugna sig, när den får gråta klart. Också intensiv gråt avklingar av sig själv efter ett tag om man inte försöker stoppa den. Säg välkommen till gråten istället för att alltid kämpa emot.*

*Var extra snäll emot dig själv efteråt. Att klara så starka känslor är som att springa ett marathonspass. Du är fantastisk.*

*Säg till dig själv att du är en fantastisk förälder. Den bästa förälder ditt barn någonsin kunde få. Alla som har ett för tidigt fött barn är superföräldrar.*

## Så här du stödja ditt prematura barn – detta kan vara hjälpsamt att känna till

- Det viktigaste du kan göra för ditt barn är att vara fysiskt nära. Också mycket för tidigt födda barn kan vara i förälderns famn, hud-mot-hud. Först på ett pussvänligt avstånd från föräldern kan ditt barn känna allt det som han eller hon behöver och som är en magisk formel för den växande hjärnan: barnet känner din lukt (hos spädbarn är lukten det mest utvecklade sinnet), barnet hör dina hjärtslag (barnet har aldrig tidigare varit utan det ljudet), barnet känner dina kroppsörelser och barnet ser ditt ansikte när det är vaket. Barnet känner sig tryggt.
- När man har barnet hud-mot-hud, är det viktigt att få avskildhet och att sitta eller ligga ner bekvämt, till exempel i en vuxensäng som är lutad lite grann bakåt. Det kan också vara bra att passa på att gå på toaletten innan, eftersom barnet kommer vara hos dig en längre stund. Förflyttningen kan vara jobbig, men att vara hos dig är inte jobbigt för barnet. Så snart det får komma nära dig kommer barnet att känna sig lugnt.
- Om du inte kan vara hud-mot-hud med ditt barn, lägg din hand om barnet och prata med det. Barnet känner igen din röst och din lukt. Använd fast, hållande beröring. Det påminner bebisen om trycket från fostervattnet inne i livmodern. Alltför lätt beröring kan kittlas.
- På vissa avdelningar finns fortfarande informella eller formella "besökstider". Kom ihåg att ditt barn är ditt. Det är du som bestämmer hur ofta du vill vara med ditt barn. Ingen kan tvinga dig att vara ifrån ditt barn vissa tider. Däremot har sjukvården på olika ställen kommit olika långt i hur väl man kan tillgodose barnets behov av sin familj. Var föreberedd på att förutsättningarna kan skilja sig åt.



- Ditt barn behöver skyddas från starkt ljus. I livmodern är barnets ögon skyddade och barnet blir stressat och ledset av att få ljus direkt i ögonen. Kontrollera så att det inte kommer in ljus från en lampa eller fönster när ditt barn är i din famn. Dämpa gärna belysningen i rummet där barnet är.
- Skydda barnets sömn. Barnets hjärna utvecklas intensivt under sömnen. Därför är det så viktigt att inte väcka nyfödda som sover. För för tidigt födda barn är sömnen ännu viktigare. Forskning visar att barnets sömnkvalitet blir som allra bäst hud-mot-hud, i din famn. När barnet får sova hud-mot-hud, arkiveras dessa minnen inne i barnets hjärna. Forskning visar också att din egen sömn blir bättre av att få vara tillsammans med barnet. Om du inte har möjlighet att vara hud-mot-hud med barnet, kan en släkting eller vän hjälpa till.
- Titta på ditt barn och lär dig hur just ditt barn ser ut när han eller hon är trygg och avslappnad, respektive när ditt barn är stressat och rädd. Alla barn är individer, också prematura barn.
- Om du har barn sedan innan: låt syskonen komma på besök. Det är viktigt för att de ska förstå vad som har hänt och för att det nyfödda lilla barnet ska börja tas upp i familjen.
- Hos nyfödda barn dominerar lukten. Vi vuxna upplever mest med synen och med hörseln – men för det nyfödda barnet är det inte så. När du inte kan vara nära ditt barn, lägg någonting nära som luktar dig. Exempel kan vara ett tygstycke som du haft innanför tröjan, nära bröstet. Barnets bästa lukt är lukten av mamma och pappa och lukten av mammas bröst.
- Ta hand om dig själv. För att orka måste du lyssna på dina behov. Det är som de säger på säkerhetsgenomgången innan ett flygplan startar: sätt på din egen syrgasmask innan du sätter på barnets. Samma sak gäller på en neonatalavdelning: Lär dig känna igen dina signaler och vad du behöver just då.
- Ditt barn behöver skyddas från smärta, starkt ljus och ljud. Men inte från *dig*. Du som mamma eller pappa måste finnas nära med din kropp, för att barnet ska förstå att du finns där. Barnet behöver din lukt, din röst och ditt beskydd. Hos dig har ditt barn det som allra bäst.

Visste du att: precis som att barnet biologiskt förväntar sig att du ska vara kroppsligt nära, så är din egen kropp som förälder också förberedd på detta? Pappors kroppar är generellt varmare än mammors. Mammors kan anpassa sig och *samtidigt* kyla ett barn som är lite för varmt och värma det andra som är lite för kallt, om mamman har två barn hud-mot-hud!

## Så här kan du stödja syskon till det prematura barnet

- Berätta för syskonet vad som har hänt. Ljug aldrig. Däremot måste det allra svåraste doseras.
- Försök att göra allt som går för att ni ska kunna vara tillsammans i familjen. Om det inte går att vara tillsammans rent fysiskt, använd telefon eller videosamtal exempelvis Skype.
- Låt barnet komma på besök till sjukhuset, så snart som möjligt. Förbered syskonet på hur det kommer att se ut på sjukhuset: att det finns slangar och sladdar och många andra bebisar där. Förklara att det nyfödda barnet känner igen syskonets röst från tiden inuti mammas mage.
- Försök att hålla på vanliga rutiner för syskonet, trots det som hänt. Exempel: saga innan läggdags, fredagsmys.
- Det är vanligt att syskon kan gå tillbaka ett steg i utvecklingen när något svårt har hänt. Det kallas *regression*. Exempel på detta är att syskonet plötsligt behöver blöja igen eller vill sova i föräldrarnas säng. Det är viktigt att tillgodose detta. Barnet visar helt enkelt att det behöver extra kärlek och omsorg. Ofta gör barnet så här först när situationen stabiliserat sig något och med vuxna som det känner sig trygg med.
- Om du känner att syskonet fått komma i andra hand eller att det är jobbigt att vara ifrån syskonet: uttryck detta och berätta hur du känner för syskonet. Att du saknar barnet och önskar att ni kunde vara tillsammans ännu mer. På så vis kan ni komma varandra närmare i er relation.
- Låt barnet vara nära sitt syskon och låt det hålla i det prematura barnet tillsammans med föräldern så snart det bara går. Detta är mycket viktigt för att livslånga band ska få möjlighet att starta.
- Syskon ska aldrig förbjudas från att komma på besök. Sjuka barn ska förstås inte komma besök, men detta gäller även för vuxna och för personal!





## Så här kan du som är vän eller arbetskamrat vara ett stöd

- Säg grattis! Det är viktigt att få glädjas över barnet, också när situationen är svår i övrigt.
- Fråga gärna vad barnet/barnen ska heta.
- När du kommer på besök: fråga var man kan tvätta händerna (för de här barnen är infektioner livshotande). Ta inte kort med blix (nyfödda är mycket känsliga för starkt ljus, och för tidigt födda barn kan ännu inte dra ihop pupillen). Tala med dämpad röst (nyfödda kommer från livmodern där allt ljud varit dämpat, de kan bli stressade av höga ljud).
- Erbjud dig att komma på besök eller att exempelvis vänta vid caféet eller utanför ingången till avdelningen. Ha förståelse för att det inte går att planera något fast och för att situationen snabbt kan förändras. På en neonatal- eller intensivvårdsavdelning för barn räknas livet timma för timma.
- Komma med god och näringsrik mat till föräldrarna.
- Ta med sköna kuddar som mamma och pappa kan ha när de under långa stunder sitter vid kuvösen eller vilar med barnet hud-mot-hud.
- Samla ihop till och ordna en personlig present. Exempel: bärtopp till för tidigt födda barn, klädesplagg för för tidigt födda barn. Tidning, musik eller amningstopp till föräldern.
- Ordna med praktiska saker därhemma, exempel: rasta hunden, dammsuga, ta hand om post och räkningar, göra matlådor, klippa gräsmattan. Säg inte bara "hör av dig om det är något" – kom med konkreta erbjudanden och ha förståelse för att de kan behöva upprepas.
- Var inte rädd för att visa dina egna känslor. Det kan vara läkande att gråta tillsammans. Var dock lyhörd så att det inte blir så att din vän får ta hand om dig istället.
- Undvik att komma med goda råd. Fråga istället vad din vän eller arbetskamrat själv tycker är viktigt och hjälpsamt.
- Betona det som är friskt och vackert med barnet, inte bara att barnet är sjukt. Säg aldrig: "men kommer barnet att få ett värdigt liv" och liknande uttalanden. Det är föräldrarnas och personalens sak att komma fram till. Också livshotande sjuka barn kan återhämta sig och kan få ett gott liv. Det handlar inte om när de föddes, utan om hur deras tidigaste miljö blir. Du kan bidra till den miljön genom att tala respektfullt om barnet, som den individ som han eller hon är.
- Kom ihåg: Ibland är tystnad och närhet det enda som behövs. Det finns inga fasta svar som kan ta bort smärtan. Då behöver våga finnas där. Ändå. Det är inte lätt att vara den som ser på. Men på sikt kan ditt liv bli berikat av att du var där för din vän eller arbetskamrat, och att du delade barnets situation.







©Råden är framtagna för Prematurföreningen Mirakel av Sara Johansson, beteendevetare och författare till boken *Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser* (Natur & Kultur). Bilder ©Lisbeth Svärling (<http://www.svarling.se/>). **Informationsbladet får kopieras och återges i andra former om råden inte ändras och om källan återges.**