

Gode råd til, hvordan du lejrer dit barn

Denne pjece indeholder råd og vejledning til, hvordan du bedst lejrer og støtter dit barn i forskellige positioner. Lejring har betydning for, om dit barn har det godt og sover godt, og medvirker til at støtte og styrke dit barns muskler, knogler og led.

Når dit barn fødes tidligt, kommer det fra et miljø, hvor det har ligget omsluttet af livmoderen i fosterstilling. Fosterstilling er den optimale position for dit barns udvikling. Derfor tilstræbes det efter fødslen, at dit barn lejres på en måde, der ligner tiden i maven, med tæt støtte til ryg, fødder, krop og hoved. Både når det ligger hud mod hud og i vugge/kuvøse. Det mest udviklingsstøttende sted for dit barn at være er hos dig som forælder – og gerne hud mod hud.

Det er vigtigt, at dit barn med jævne mellemrum ændrer stilling, da dit barn uden for livmoderen bliver påvirket af tyngdekraften.

Virker dit barn uroligt, har svært ved at falde til ro og sove, kan det betyde, at dit barn gerne vil ligge anderledes eller er kommet ud af position og har brug for hjælp til at ligge samlet igen og blive puttet trygt og godt.

I takt med at dit barn bliver mere modent og kan klare flere stimuli, er det vigtigt, at lejringsudstyret tilpasses dit barns behov og gradvist fjernes.

Når dit barn nærmer sig udskrivelses-tidspunktet (THO – 'Tidligt Hjemme Ophold' – eller udskrivelse), skal barnet lejres på ryggen i henhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for nyfødte børn.

LEJRINGSUDSTYR

Dit barn har brug for støtte omkring sig for at ligge trygt og godt i fosterstilling. Uden støtte omkring sig, kan barnet have svært ved at komme tilbage i fosterstilling, hvis det er kommet ud af position, da det endnu ikke selv har kræfter til det.

Sådan ligger barnet i fosterstilling



- Dit barn ligger med rundet ryg med skuldrene fremadrettet.
- Hovedet er let foroverbøjet.
- Arme og ben er bøjede og samlet foran kroppen.
- Arme og bens bevægelser er fremadrettede, det vil sige, at dit barn sparker fremad, og hænderne arbejder foran kroppen.
- Barnet er omsluttet, som det ville være i livmoderen.

Lejringskrans eller -rede

To sammenfoldede svøb eller et tæppe vil fint kunne danne en rede. Højden skal tilpasses dit barn, så fødderne ikke kan komme op over kanten. Kransen bør ligge hele vejen rundt om dit barn, så det støtter hoved, ryg, ben, fødder og arme. Reden er både vigtig i forhold til at skabe tryghed samt til at styrke knogler, muskler og led, når dit barn støder mod kanten af reden.

Svøb

Svøb af forskellig art omkring dit barn kan hjælpe med at holde dit barn samlet i fosterstilling, og hjælpe det til at falde til ro og sove. Er dit barn uroligt, kan

det have brug for at blive svøbt tættere. Jo mere modent dit barn bliver, des vigtigere er det, at dit barn får mere plads til at kunne bevæge sig.

LEJRINGSSTILLINGER

Sideleje

Sideleje anbefales til dit barn, når det ikke har alt for store vanskeligheder med at trække vejret. Dit barn vil ofte have nemmere ved at holde sig i fosterstilling, når det ligger på siden i forhold til andre stillinger.

Sideleje er en position, der fremmer dit barns motoriske udvikling godt, da dit barn lettere kan bevæge sig, som det gjorde i livmoderen.



Maveleje

Dit barn kan have brug for at ligge på maven, hvis det har større problemer med at trække vejret, er meget uroligt og har svært ved at falde til ro og sove eller svært ved at fordøje sin mad.

For at støtte dit barn i fosterstilling på maven, bør dit barn lejres på en "hest" (eksempelvis en lille sammenrullet klud), når det er puttet i kuvøsen/vuggen.

"Hesten" skal være tilpasset bredden på dit barns brystkasse, så dit barns skulder kan ligge let fremad, og så ryggen er rundet (det skal se ud, som om dit barn krammer "hesten").

Dit barns arme og ben bøjes og samles tæt ind til kroppen med den ene hånd ført til ansigtet. Fødderne skal have mulighed for at nå hinanden. Det er vigtigt, at dit barns fødder ikke drejer udad. Bedst er det, hvis fødderne ligger lige ned eller er let indadbøjede. Dit barns hoved bør ligge let foroverbøjet.

For mange børn sikres det lettest ved at "hesten" ligger fra brystkassen og ned, og for nogle børn kan hovedet også lejres på "hesten".

Når dit barn ligger på maven, har det svært ved at ændre stilling. Derfor er det vigtigt at holde øje med, om dit barn bliver uroligt.

Forsøg ligeledes at støtte dit barn i rette stilling, når det ligger på maven hud-mod-hud.



Rygleje

Når dit barn nærmer sig udskrivelse eller THO, skal barnet vænne sig til at ligge på ryggen. Dette anbefaler Sundhedsstyrelsen for at minimere risikoen for vuggedød.

Børn, der har ligget længe på maven eller siden, skal vænne sig til den nye position. Afhængigt af, hvor stærk dit barn er i sin muskulatur, kan det fortsat have brug for hjælp og støtte til at holde sig samlet. De fleste børn har og får hurtigere kontrol og styrke i benene, mens armene kan have behov for støtte omkring sig i længere tid.



For at sikre rundingen af ryggen, og at skuldrene er let trukket frem, kan du eventuelt bruge foldede stofbleer under skulderpartiet, så skuldrene lettes fra underlaget. På den måde kan dit barn lettere samle sine arme foran kroppen og føre hænderne til ansigtet.

Dit barn kan fortsat have brug for en rede omkring sig for at føle sig tryk og afgrænset, og som hjælp til at holde ben og arme ind til kroppen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Neonatalafsnit 12 og 13

Tlf. 97 66 34 44 eller 97 66 34 40