Kan man forebygge senfølger af for tidlig fødsel?

Af Jonna Jepsen, specialkonsulent, forfatter og underviser, 13.08.2020

Det har altid været lidt af et dilemma at formidle information om senfølger af for tidlig fødsel. Generelt er det sådan, at forældre til lidt større børn har meget brug for det, mens forældre til småbørn kan skræmmes af det. Men da det både er muligt og rigtig vigtigt at forebygge senfølger, vil jeg meget gerne tage brodden af de bekymringstanker, der kan være hos småbørnsforældre.
I artiklen her beskriver jeg, hvad man med fordel kan være opmærksom på fra starten. Ikke med bekymring, men med rolig iagttagelse vel vidende, at der er noget at gøre, hvis man får øje på ubalancer. Tidlig afdækning og indsats vil forhindre små ubalancer i at vokse sig store.

Vi vil bare gerne være en helt almindelig familie



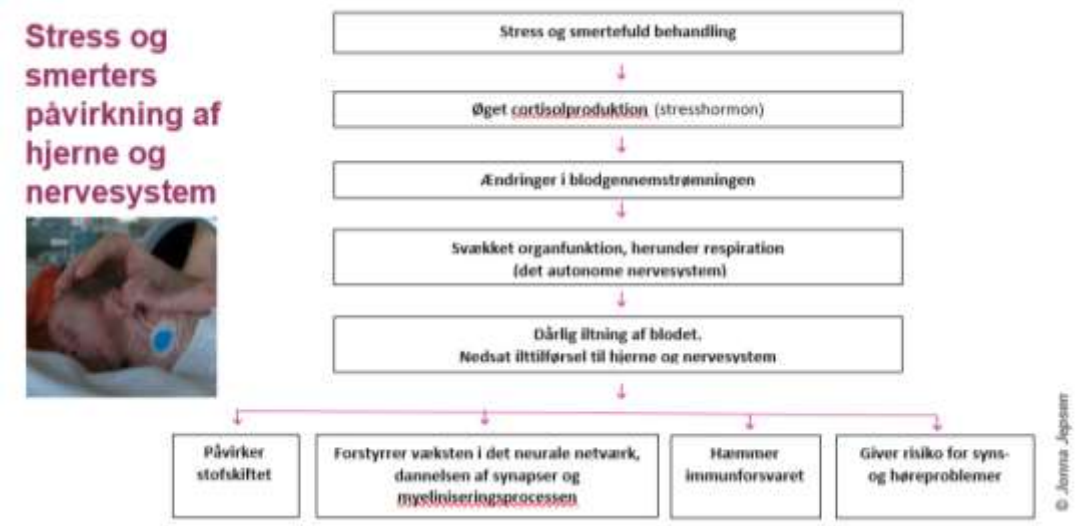
Efter den barske tid på neonatalafdelingen og den hårde start på forældreskabet ønsker man ganske naturligt at være en helt almindelig familie med et helt almindeligt barn. Derfor vil man typisk fokusere på den positive udvikling, der hele tiden sker på trods af, at den er forsinket og i mange tilfælde stadig er mangelfuld. Med andre ord:
Man sætter barren lavt og håber, barnet indhenter resten af sig selv.
Det er også rigtigt, at barnet indhenter noget af det i sin naturlige aldersbetingede udvikling. Men bare ikke det hele, hvis barnet er født mere end 5-6 uger for tidligt. Man kan dog ikke vurdere det ud fra fødselsugen alene – barnets historie skal altid tages med i vurderingen.
Min baggrund for at skrive artiklen her er den omfattende teoretiske og praktiske indsigt, jeg har samlet i mit professionelle virke siden 1994 og i mit private liv som mor til tvillinger født i uge 27+2 i 1992.

For at forebygge følger må vi erkende betingelserne

Jeg forstår godt, at det kan være svært og nedslående at læse om den tidlige påvirknings langsigtede effekt.
MEN for at kunne forebygge følger må vi kende og erkende betingelserne.
Jeg har ikke tal på, hvor mange præmaturforældre, der har sagt: *"Havde jeg dog bare vidst det noget før".* Og jeg er selv en af dem. Da mine børn var små, var der ingen faglige kompetencer. Senfølger, som jeg beskriver dem her, var ikke opdaget endnu. Så jeg læste læssevis af litteratur om børns almindelige udvikling og sammenholdt det med de forhold og betingelser, der er gældende for præmature børn.
For at hjælpe mine egne børn til en god trivsel og udvikling måtte jeg finde frem til årsagsforklaringer og metoder. Det er klart, at det tog nogle år. År, hvor børnene kæmpede med følelseslivet og den sansemotoriske udvikling. Det kunne de have undgået, hvis vi fra starten havde haft adgang til afhjælpende indsatser.

Tidlig stress og smerter påvirker udviklingen af nervesystemet og hjernen

Først må vi se på de helt særlige forhold, et for tidligt barn er udsat for, og hvilken betydning det har for barnets udvikling af nervesystemet og hjernen. Grafen her illustrerer processen kort og enkelt:



Jeg har skrevet mange artikler og flere bøger om, hvordan "den skæve start" påvirker udviklingen af nervesystemet og hjernen. Det gælder for de børn, der er udsat for stress og smertefuld behandling igennem en længere periode, altså typisk de meget for tidligt fødte børn. Men også børn, der er født til termin eller kun få uger for tidligt kan være udsat for stress og smerter. De kan fx have været stresset af ugunstige forhold i livmoderen eller have være behandlingskrævende af andre årsager end for tidlig fødsel.
Det, der især er værd at hæfte sig ved i forhold til senfølger er boks 2 nederst i grafen.
Det neurale netværk er de nervetråde, der forbinder de godt 100 milliarder nerveceller i hjernen. Dannelsen af netværket er den mest komplekse del af hjerneudviklingen, og den foregår i uge 18-36. Altså delvist i den periode, hvor det for tidligt fødte barn befinder sig uden for livmoderen og udsættes for stress og smertefuld behandling.



Når dannelsesprocessen forstyrres, er der nogle nervetråde, der ikke etableres, og nogle kontaktflader i hjernecellerne, der ikke udvikles, lige som dannelsen af fedtskeder (= isolering) om nervetrådene er nedsat.
Det betyder, at der vil være en hæmmet transport af signaler mellem de respektive hjerneområder. Det vil påvirke nogle af de kognitive processer som sprogudvikling, korttidshukommelse, impulsstyring samt evne for at bruge sine tidligere erfaringer, for at danne sig overblik og for at ræsonnere.

Tidlig fejlstimulering af sansemotorikken har betydning på langt sigt

Under- eller fejlstimulering af sansemotorikken har også en meget stor betydning for udviklingen af nervesystemet og hjernen.
I livet uden for livmoderen før tid har de tre basale sanser ringe kår; Følesansen overstimuleres af smertefulde indgreb, og den mangler den positive stimulering fra fostervandets konstante tryk og livmoderens sammentrækninger. Balancen understimuleres, når barnet ligger fladt på et leje uden bevægelse, og muskel-led-sansen stimuleres ikke meget, når barnet mangler en fast livmodervæg at kunne stemme arme, ben og krop imod.
Det er individuelt, hvordan børnene bliver påvirket af den tidlige fejlstimulering, og hvad de føler ubehag ved. Men når det gælder følesansen, kan det fx være at røre ved fedtede ting, let og strygende berøring af huden, bruserens lette stråler, tøj der sidder løst, mærker i tøjet, sømme i strømperne og at gå på bare tæer på græs.
En fejlstimuleret balance kan for nogle give ubehag ved at dreje rundt, få hovedet nedad, være i niveau over gulvet og køre bil. For andre kan det give ubehag at være i ro – det er de børn, der har meget kropslig uro og er i konstant bevægelse. Det er en impuls fra hjernestammen, som børnene ikke selv kan regulere. Når muskel-led-sansen er underudviklet, vil der være motoriske færdigheder, som barnet har svært ved. Det kan have meget spændte eller bløde muskler, holde for løst eller for fast på ting, have svært ved at gribe og være lidt klodset/ukoordineret.
Udviklingen af de basale sanser er fundamentet for videre hjerneudvikling. Så når der er ubalancer her, har det en indgribende og langvarig effekt. Og det justeres ikke af sig selv til alderssvarende niveau. Årsagen er, at barnet altid vil undgå det, der giver ubehag. Og så får det ikke stimuleret sansemotorikken af sig selv, som børn ellers gør efter en uforstyrret start på livet.

Tidlige traumatiske oplevelser lagres i hjernen

En lang periode med stress, smerter, angst, adskillelse og utryghed er traumatisk for et lille barn, der skulle have ligget trygt og varmt i livmoderen. For ikke så mange år siden troede man, at barnet ikke kunne huske noget fra den tidlige spædbarnsperiode. Men vi er blevet meget klogere. Det limbiske system i hjernen husker alle oplevelser, der har en stærk følelsesmæssig påvirkning. Det er også derfor, for tidligt fødte børn meget tit kan huske hændelser, der er foregået for meget længe siden.



Tidlige traumatiske oplevelser lagres i hjernen og påvirker et barns ubevidste tanke- og handlemønstre. Omkring 90 % af barnets tanker og handlinger er affødt af ubevidste erfaringer og kodninger i hjernen. De tidlige traumer forløses ikke af sig selv. De er kimen til et lavt selvværd (ikke at forveksle med selvtillid), der kan følge børnene. Traumerne kan også medføre, at børnene er ængstelige og let påvirkelige, har svært ved at sætte grænser for sig selv, har separationsangst og for nogles vedkommende, at de senere får en provokerende og/eller konkurrencepræget adfærd for at vise, at de er gode nok.

Vi kan forebygge senfølger

Som det fremgår ovenfor, har for tidligt fødte børn forskellige ubalancer, potentialer og behov, og det vil altid være optimalt med en individuel tilgang. Men det lader sig gøre at give nogle overordnede anbefalinger:



- Ro, pauser, rytme, rutiner, ritualer, forberedelse, forudsigelighed
- Sætte ord på situationer og følelser – selv spædbarnet beroliges af det
- Hjælp til skift mellem aktiviteter
- Korte dage i institution/indskoling/SFO og ikke for mange aktiviteter i fritiden – barnet kan have lyst til en aktivitet, men har ikke selv en fornemmelse for, hvad det overstimuleres af
- Forståelse for, at barnet gerne vil, men ikke kan (fx sidde stille, spise pænt, styre sine impulser)
- Voksent lederskab i samspillet; nænsomt, kærligt, trygt, vejledende og samtidig fast
- Sansestimulering med professionel vejledning
- Manuel terapi for afbalancering af nervesystemet
- Sund kost og kosttilskud af essentielle fedtsyrer samt multivitamin (hjernemad)
- Sørge for en velfungerende mave-tarmfunktion og kropslig funktion i det hele taget
- Begrænset brug af digitale medier. I stedet alternativer, der udvikler hjernen i overensstemmelse med de naturlige udviklingstrin; leg, kreativitet, fordybelse, eksperimenterende og meningsfulde aktiviteter, kontakt med dyr/natur, kropslig udfoldelse m.m.
- Traumeforløsende terapi
- Homøopati for afgiftning af kroppen

Naturligvis skal sansestimulering og terapi ikke iværksættes på én gang. Men det vil altid være en god idé at sansestimulere sit for tidligt fødte barn efter et individuelt og målrettet program.
De anbefalinger, der handler om daglig tilgang, kan forholdsvist nemt og hurtigt integreres i hverdagen. Det har de bedste forudsætninger for at lykkes, når man tager fat i et enkelt område ad gangen.
Det er vanskeligt at give et overordnet råd om iværksættelse af de forskellige terapiformer, så det vil jeg lade være op til forældreintuitionen.

Jeg håber, du har haft udbytte af at læse artiklen her. Er det alligevel lidt uoverskueligt for dig, og er du i tvivl om, hvordan du bedst hjælper dit barn med at forebygge senfølger, vejleder jeg gerne individuelt. Du kan læse om mulighederne her.