



Ljusanpassningar på neonatalavdelningen

Det sinne som är minst utvecklat vid barnets födelse är synen. En snabb utveckling sker sedan under de första månaderna i barnets liv och först vid 3 års ålder är synen fullt utvecklad. Det för tidigt födda barnet är inte beroende av ljus eller synintryck för att utveckla sin syn men lite ljus i barnets omgivning behövs för att fortsatt främja den dygnsrytm som fanns hos mamman under fosterlivet. När barnet nått fullgången tid behövs viss synstimulering, såsom tillräckligt med omgivningsljus, för att se former av föremål och interaktiva synupplevelser med sina föräldrar.

- Bebisar utsätts för ett starkt, onaturligt ljus på neonatalavdelningen. Det kan exempelvis vara ljus från ljusbehandling, starkt ljus vid procedurer, solljus och takbelysning. Alla bebisar verkar tycka att starkt ljus är mer eller mindre obehagligt och stressande
- För tidigt födda barn är särskilt känsliga för starkt ljus. Dels har de tunna ögonlock som är mer genomsläppliga för ljus och dels kan de inte dra ihop sina pupiller tillräckligt för att stänga ute ljus förrän efter motsvarande graviditetsvecka 32. De lyckas inte alltid stänga sina ögon helt när de sover och klarar inte heller av att själva vända sig bort från obehagligt ljus
- Ett dämpat, anpassat ljus främjar barnets sömn. En god sömn är viktigt för barnets tillväxt och utveckling
- För att stödja barnet kan ljusanpassningar göras i barnets miljö, detta kan göras av både föräldrar och personal
 - Använd kuvöstäcken för att dämpa ljusinsläpp. Ta hänsyn till ljusnivån i rummet när du ska ta hand om din bebis, om rummet är väldigt ljust vik bara upp en flik av täcket. Använd sänghimmel under vårdtiden, både till för tidigt födda barn och fullgångna barn. Stark belysning är inte behagligt för någon att ligga under
 - Om ditt barn får ljusbehandling för gulsot ska barnet ha ögonskydd. Om ditt barn vårdas i närheten av ett annat barn som får ljusbehandling kan även ditt barn behöva skyddas från det ljuset

Postadress:

Neonatalverksamheten
Neo-IVA 316/Neo Östra/HSV/Neomott
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
413 45 Göteborg

Telefon:

031-342 10 00

Webbplats:

sahlgrenska.se

- Försök att undvika direkt ljus mot barnets ögon. Du kan använda barnets bäddnäste, en snuttefilt eller din hand för att skydda barnet från direkt ljus
- Vid ett dämpat ljus så är ditt barn mer benäget att öppna sina ögon och interagera med dig
- För att främja bebisens dygnsrytm försök att ha det mörkare på natten. Då kan barnet ofta sova bättre, växer bättre och kommer lättare till ro
- När du sköter din bebis observera hur just ditt barn reagerar på ljus
- Om du vistas på föräldrarrum kan du själv anpassa och dimma ljuset för ditt barn. Om ditt barn vårdas på sal med andra barn och takbelysningen är tänd kan du alltid fråga personalen om takbelysningen kan dimmas. Om det inte går kan du använda din hand eller en snuttefilt för att skugga barnet
- Om ditt barn har ögonundersökts kan det ha fått pupillvidgande ögondroppar. Då är det extra viktigt att dämpa ljuset omkring ditt barn i upp till 24 timmar eftersom ditt barn kan vara extra ljuskänsligt
- Ögonskydd behöver inte användas rutinmässigt efter ögonundersökning. Dock behöver särskild försiktighet tas vid hud-mot-hud-vård och vid procedurer, så att barnet skyddas från starkt ljus när de inte får skydd av kuvöstäcke/sänghimmel. Om nödvändigt, överväg ögonskydd de första timmarna efter undersökning vid dessa situationer om inte andra ljusskyddande åtgärder kan användas
- Om din bebis är fullgånget så kan du börja vänja ditt barn vid mer omgivningsljus när det börjar närma sig hemgång. Det kan fortsatt behövas vissa anpassningar på sjukhuset eftersom sjukhusljus oftast är starkare än ditt ljus hemma

Tips om du märker att ditt barn är känsligt för ljus!

- Du kan vända fåtöljen bort från fönster när barnet är i din famn för att skydda barnet mot starkt ljus
- Du kan vända ditt barns säng bort från fönster när barnet vårdas i sängen
- Du kan sätta upp ett litet tält av en snuttefilt omkring barnets huvud för att skydda från ljus, tänk på att du fortfarande måste kunna se barnets ansikte

Postadress:

Neonatalverksamheten
Neo-IVA 316/Neo Östra/HSV/Neomott
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
413 45 Göteborg

Telefon:

031-342 10 00

Webbplats:

sahlgrenska.se