



Neonatal sjukvård i hemmet

- Vägledning för föräldrar



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Neonatal sjukvård i hemmet

Hemsjukvårdens mål är att föräldrar ska kunna vårda sina nyfödda barn i hemmet så tidigt som möjligt med stöd och hjälp av personal från neonatalavdelningen.

Syftet med neonatal hemsjukvård är:

- Att underlätta samspelet mellan föräldrar och barn samt stärka föräldrarollen genom att i hemmiljö successivt avveckla stödet från sjukvården
- Ge familjen möjlighet till ett normalt familjeliv tidigare än vid sjukhusvård
- Främja amning i de fall amning är möjlig
- Minska risken för sjukhusspridda infektioner

Denna broschyr är ett komplement till den muntliga informationen som du som förälder fått på neonatalavdelningen vid förberedelserna för vård i hemmet.

Hemsjukvården är bemannad måndag – fredag 08.00 – 16.00

Kontakt

Mobilnr hemsjukvård
0700 – 82 38 58

Mobilnr hemsjukvård
0761 – 15 47 95

För frågor vardagar 16.00 – 08.00 samt helgen kontakta:
Neonatalavdelning Östra

031 – 343 93 09

Innehållsförteckning

Vad innebär hemsjukvård i praktiken?	4
Utrustning för första tiden hemma	5
Livet hemma	6
Temperaturreglering	8
Mat	11
Barnets allmäntillstånd	15
Andningsproblem	16

Vad innebär hemsjukvård i praktiken?

Hemsjukvården är bemannad måndag till fredag dagtid. Barnet är under vårdtiden fortsatt inskrivet. Detta innebär att ni kan ringa dygnet runt för rådgivning till neonatalavdelning Östra.

Inför överföring till hemsjukvård får ni vägledning i hur ni på bästa sätt kan observera ert barn.

Ni går även igenom rutiner kring eventuella behandlingar som ska utföras i hemmet tex sondnedsättning, sondmatning eller ljusbehandling.

I första hand kommer ni få stöd digitalt via Vård och Hälsa.

Hembesök kan planeras in utifrån barnets och era behov.

Man kan också komma på besök till hemsjukvårdens mottagning på sjukhuset.

Barnet blir utskrivet från hemsjukvården när barnet är medicinskt stabilt, kan äta själv via amning eller annan tillmatning och går upp tillfredsställande i vikt.

Utrustning för första tiden hemma

Det här behöver ni ordna innan ni åker hem

- Ladda ner appen – Vård och Hälsa
- Blöjor – prematurblöjor säljs på apoteket
- Koksalt för näsan och eventuell ögontvätt
- Hyr/köp babyskydd (bilbarnstol)
- Termometer för att kontrollera kroppstemperatur
- Ev. amningsnapp och tröstnapp
- Flaskor att värma maten i vid sondmatning

Skickas med från avdelningen

- Sondsprutor
- Tejp för att tejpa sonden
- Prematurformula om den är receptbelagd
- Ev. tillsatser som blandas i bröstmjolk/modersmjölksersättning

Livet hemma

Det för tidigt födda barnet har två åldrar:

Den faktiska åldern – räknat efter barnets födelsedag

Den korrigerade åldern – räknat efter när barnet egentligen skulle ha fötts

Kan vårt barn vara i kontakt med andra?

Ert barn är känsligare än ett fullgånget barn. Det är känsligt för många intryck tex ljus och ljud och kan överreagera och blir då ansträngt och uttröttat.

Barnet behöver ha lugn och ro för att växa. Ni kan ha besök av begränsat antal vänner och släkt om ni och barnet orkar. Det är viktigt att ingen är förkyld eller har annan sjukdom som smittar.

Ert barn är mer infektionskänsligt än andra nyfödda. Låt barnet vara i er famn eller i vagnen/insatsen.

Vad gör vi om någon i familjen blir sjuk?

Vid förkylning bör man undvika nära kontakt med barnet dvs pussa barnet eller nysa över det. Tvätta händerna efter du nyst eller snutit dig innan du rör barnet eftersom händerna är en betydelsefull smittväg. Så länge du är förkyld kan du gärna använda handsprit. Det finns att köpa på apoteket.

Hur gör vi med syskon?

Har ni flera barn är det viktigt för familjens trivsel att de deltar i samvaron med det lilla barnet. Större syskon till ett för tidigt fött barn kan lätt bli svartsjuka eftersom föräldrarna varit mycket på sjukhuset under den långa vårdtiden. Försök därför ge syskonen lite extra uppmärksamhet.

Är det något speciellt vi bör tänka på när det gäller hygien?

Det är inte nödvändigt att ta samma hänsyn som på sjukhuset tex kan samma sondspruta användas ett dygn. Den ska sköljas och diskas efter användning.

Hur är det med alkohol och rökning?

Då ditt omdöme påverkas av alkohol bör du undvika detta då du som förälder har ansvar för ditt barn. Barn som vårdas i hemsjukvård ska inte utsättas för tobaksrök. Måste du röka, gör det utomhus och efteråt byter du kläder. Tänk också på att nikotinhalten i bröstmjölken är förhöjd efter rökning.

Hur ska barnet ligga?

Enligt Socialstyrelsens rekommendationer minskar risken för plötslig spädbarnsdöd om barnet sover i ryggläge när föräldrarna inte är vakna och befinner sig i närheten. Ryggläge anses vara säkrare än sidoläge eftersom barnet i sidoläge kan riskera att rulla över från sidan till mage. Barnet skall sova i egen säng i föräldrarnas sovrum alternativt egen bädd i föräldrarnas säng. Egen bädd innebär att barnet skall ha egen madrass, en egen liten kudde samt eget täcke för att undvika att barnet blir för varmt. Ta bort överflödiga kuddar som riskerar att ramla över barnet.

I möjligaste mån skall ditt barn vara hud-mot-hud med någon av er föräldrar. När du har ditt barn hud-mot-hud ger du barnet optimala förutsättningar för att kunna växa och utvecklas.

Hur transporterar vi vårt barn?

I bil ska barnet transporteras i ett godkänt babyskydd. Detta måste ni hyra eller köpa.



Temperaturreglering

Temperaturregleringen hos barnet är ännu inte fullt utvecklad. Du behöver som förälder kontrollera kroppstemperaturen. Temperaturen bör kontrolleras vid ett par tillfällen under de första dagarna för att försäkra dig om att barnet behåller en kroppstemperatur mellan 36,7 och 37,2 grader. Ett barn som blir för kallt förbrukar mycket energi på att hålla sig varm istället för att öka i vikt. Ett barn som blir för varmt kan bli trött och mindre intresserad av att äta. När barnets temperatur är stabil räcker det att känna på barnets nacke, rygg och mage.

Vi föreslår att :

- Rumstemperaturen är ca 22 grader
- Undvik drag
- Vagga/säng placeras vid innervägg
- Rummet vädras när barnet är någon annanstans

Om ditt barn blir kallt:

- Lägg barnet hud-mot-hud
- Använd gärna bärsjal eller tub/tröja
- Använd mössa inomhus



Badning

Vi föreslår att:

- Badtemperaturen är ca 37 grader
- Slep in ditt barn i badlakan direkt efter badet
- Barnet läggs hud-mot-hud efter det är avtorkat, ev. med mössa på

Påklädning

Tänk på att barnet ska ha kläder på sig i förhållande till omgivningens temperatur.

Vi föreslår att:

- Kläderna är mjuka och följsamma
- Hela dressar används
- Barnet har en mössa på eftersom värmeförlusten från huvudet är stor
- Tvättmedel och sköljmedel ska vara oparfymerade



Mat

För tidigt födda barn har otydliga signaler när de vill äta. Du upptäcker barnets signaler att vilja suga när barnet ligger hud-mot-hud.

Hur ska barnet äta hemma?

På avdelningen har redan den process startats som ska leda till att barnet klarar sig utan sondmat. Innan hemgång har ni tillsammans med personalen planerat hur barnet ska äta när ni kommer hem. Väl hemma sker även fortsatt matplanering i samråd med personal.

Amning eller sond?

När barnet läggs till bröstet är det viktigt att det är vaket och har lust att suga.

- Om barnet sover eller endast slickar lite på bröstet och sedan somnar får det ett fullt sondmål
- Om barnet suger aktivt ca 10 min kan du räkna med att barnet fått ett halvt mål mat i sig och det får då ett halvt mål i sonden
- Om barnet suger aktivt ca 20 min kan du räkna med att barnet fått i sig ett fullt mål mat
- Om barnet suger aktivt vid flera måltider kan ni välja att låta barnet "amma fritt" en period, tex 6 – 8 timmar. Det betyder att varje gång barnet är vaket och har lust att suga läggs det till bröstet. Barnet ska inte sova längre än 4 tim. utan ska då väckas och erbjudas bröstet. Under "amma fritt" perioden ska barnet inte sondmatas. När perioden är slut ammas och sondmatas barnet resten av dygnet. "Amma fritt" tiden ökas gradvis så att barnet till slut ammas hela dygnet. När barnet börjar amma fritt är det inte säkert att barnet ökar lika mycket i vikt som tidigare.

Våga lita på din känsla när du tror att ditt barn sugit ett helt mål och ge inte extra mat på sonden

Hur vet jag att barnet får tillräckligt med mat?

Barnet vaknar, äter och blir nöjt.

Efterhand äter barnet mer och mer och har krafter att äta en stor måltid och sova flera timmar efteråt och/eller vara vaken och nöjt.

Barnet äter minst 6 – 8 gånger/dygn och kissar i 4 – 7 blöjor/dygn.

Barnets avföring är tunn, krämig eller grymig.

Hur ger vi sondmat?

För att kontrollera rätt placering av sonden görs följande:

- Sätt sprutan till sonden och dra långsamt tillbaka. Om det kommer maginnehåll (mjölkrester eller magsaft) spruta ut lite av det på lackmuspapper som ska färgas rosa. Detta garanterar att sonden ligger i magsäcken.
- Kommer ej maginnehåll prova att spruta ner någon ml luft och prova igen
- Lägg barnet vid bröstet och låt det äta en liten stund

Ge aldrig mat i sonden utan att veta att den är rätt placerad

Ha barnet under tillsyn och låt barnet ligga hud-mot-hud under sondmatningen. Detta för att kunna se att sonden inte flyttar sig under måltiden (glider eller barnet rycker ut den) samt hur barnet reagerar på maten. Ge barnet en paus om det visar tecken på ansträngning tex blir oroligt eller andningen förändras.

Hur ska matsituationen vara?

Ert barn kan ha svårt att koncentrera sig på att äta så vi föreslår att:

- Du sitter skönt och avslappnad i en stol eller soffa
- Ljuset dämpas
- Stoj och oro undviks, skruva gärna ner eller stäng av musik och TV
- Du har något att dricka inom räckhåll
- Du har allt du behöver runt omkring dig

Så länge du pumpar föreslår vi att du gör det efter amningen.

Om jag inte har tillräckligt med mjölk?

Vi föreslår att du:

- Dricker rikligt och vilar så mycket du kan
- Ammar eller pumpar oftare i 1 – 2 dygn

Barnet vill kanske suga ofta, kanske var eller varannan timme. Det är normalt att mängden minskar under dagen. Du har som mest mjölk i slutet av natten och i början av dagen.

Urpumpning och förvaring av bröstmjölken

- Tvätta händerna innan pumpning
- Efter pumpning sköljs pumpset/flaskor i kallt vatten och diskas sedan
- De kokas eller läggs i uppkokt vatten 1 g/dag
- Blanda inte varm och kall mjölk pga. risk för bakterietillväxt

Hållbarhet på bröstmjölken är:

- 2 dygn i kylskåp (gäller även upptinad mjölk)
- 6 månader i frysen (-18 grader)

Upptinad mjölk får inte frysas igen.



Barnets allmäntillstånd

Hur observerar vi barnet?

Kom ihåg att det är ni som känner ert barn bäst. Därför är det ni ser hos ert barn mycket viktigt.

Var uppmärksam på:

- Förändring av avföring: färg, konsistens och frekvens
- Trötthet
- Förhöjd temperatur
- Täppt näsa
- Var i ögonen
- Illamående eller kräkningar
- Ont i magen

Kontakta avdelningen om det är något som oroar er. Ni kan ringa dygnet runt på telefon: 031 – 343 93 09

Om ni behöver tillkalla ambulans: ring 112 och be att den kör direkt till Neonatalavdelning Östra, alternativt till närmaste sjukhus.

När ni kommer fram informera personalen om att barnet är inskrivet i Neonatal Sjukvård i Hemmet.



Andningsproblem

Vad gör man om barnet slutar andas?

Det är normalt att spädbarn andas oregelbundet och ibland gör pauser i upp till 20 sekunder. Om ett barn gör ett längre andningsuppehåll kräver det ett snabbt ingripande.

Om ditt barn inte andas, bleknar eller blir blått ska du stimulera barnet.

1. Lyft upp ditt barn och stimulera barnet genom att gnida längs ryggraden eller bröstbenet

Detta räcker oftast för att ditt barn ska börja andas igen. När barnet börjar andas kan det först vara med ganska ytliga andetag och därefter blir andetagen djupare. Efterhand normaliseras barnets färg.

2. Om ditt barn inte reagerar på stimulation skall du ringa 112 efter ambulans

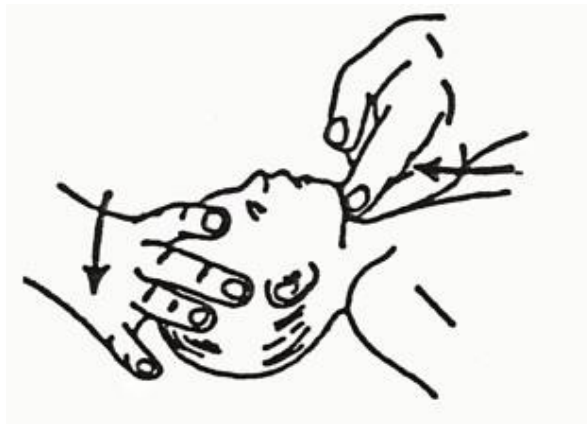
3. Säkra fria luftvägar

- Lägg barnet på magen
- Lyft barnet med din ena hand så huvudet lutar nedåt
- Slå lätt men fast med fingrarna mellan skulderbladen för att få eventuellt slem att lossna
- Titta i munnen och rensa barnets mun från slem och eventuella matrester med ditt finger

4. Om ditt barn fortfarande inte andas ska du starta konstgjord andning

- Lägg barnet på rygg mot ett fast underlag (golvet, bord eller liknande)
- Böj barnets huvud lätt bakåt med din ena hand på pannan
- Lyft hakan med andra handens pek- och/eller långfinger. Håll på det hårda underkäksbenet
- Tag ett andetag och lägg din öppna mun över barnets näsa och mun. Blås försiktigt in luften. En inblåsning ska ta ca 1 ½ sekund. Den mängd luft som ryms i din egen mun är oftast tillräcklig
- Kontrollera att barnets bröstorg höjer och sänker sig. Barnets utandning sker automatiskt medan du själv andas in (barnets bröstorg sjunker ner)
- Medan barnet andas ut ska du passa på att själv ta ett extra andetag mellan varje inblåsning

Fortsätt med konstgjord andning tills ambulansen kommer eller tills ditt barn börjar andas själv och får tillbaka sin normala färg.





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET