

# KRONIKAN



Vi gratulerar

# Helsingborgsföreningen som fyller 10 år

För 11 år sedan föddes Catharinas och Carls dotter Anna i Stockholm. Genom deras möte med föräldraföreningen föddes idén om en föräldraförening även i Helsingborg. Nu har det gått 10 år och vi möter både den första och den senaste ordföranden. Vi får också ett referat från föreläsningen i samband med deras årsmöte

Den 21 april hade vi vårt årsmöte. Efter årsmötet berättade en sjukgymnast, Pernilla Latifi, om en sjukgymnasts möte med prematura barn.

## Vill specialisera sig på prematura barn

I Helsingborg blir sjukgymnasten inkopplad på prematura barn vid vikt under 1500 gr. Pernilla har hand om prematura barn och större barn. Hon vill dock försöka specialisera sig på prematura barn och hon vill träffa barn och föräldrar så tidigt som möjligt. Idag hinner hon tyvärr inte träffa barnet förrän kanske efter 6 månader eller ännu senare. Det är viktigt att etablera en tidig kontakt för att kunna följa barnet under uppväxten. En sjukgymnast kan hjälpa till med t ex andningsgymnastik men även rörelser som kan vara bra för barnet för att minska stelhet i muskulaturen.

## Utvecklingsbedömning förebyggande

Sjukgymnasten tittar på hur långt barnet har kommit i sina respektive färdigheter. Hon tittar även på barnets reflexer om de finns där eller om de har försvunnit som de ska, beroende på barnets ålder. Reflex som finns för länge kan tex bero på neurologisk skada. T ex vid 1-2 månaders ålder ska barnet kunna balansera huvudet och samordna huvudrörelser med ögonrörelser, vid 5-6 månaders ålder ska barnet kunna rulla från mage-rygg-mage, maskrypa och gå upp på handstöd.

## Fin- och grovmotorik

Barnets utveckling kan delas in i grovmotoriska färdigheter och finmotoriska färdigheter.

Ex på grovmotoriska är som jag skrivit i stycket ovan. Finmotoriska är tex vid 3-4 månaders ålder kunna gripa så smått, 10-12 månaders ålder utvecklas pincettgreppet.

Vid 7-8 månaders ålder kryper barnet på knä och händer. Det finns dock alla

varianter.

Hjärtbarn kryper t ex inte gärna. Vid 18 månaders ålder går barnet utan stöd. Det finns dock en del barn som går redan vid 10 månaders ålder men det är inte alltid så bra p g a att gripreflexen i tårna inte har försvunnit och barnet helt enkelt inte är moget för att kunna gå än.

## Varken gåstol eller hoppunga

Gåstol är ej heller bra p g a samma skäl som ovan. Barnet är inte moget för det.

Hoppunga är ej heller att rekommendera p g a barnet blir överspänd i frammuskulaturen på benen. Kan få för korta hälsenor som följd. Bra att tänka på också när barnen är riktigt små är att de inte får sitta mer än 15 min i s k baby-skydd. Ryggen klarar inte av längre stunder.

## Massage bra för barnen under neotiden

Det har visat sig i studier i USA att prematurbarn som får massage under sin tid på Neo ökade i vikt. Massagen kan också göra så att mamma och barn bygger upp en nära kontakt. Det är ju inte alltid så lätt när man får ett prematurt barn att få en nära kontakt direkt med sitt barn. Det var ingen speciell massage, utan beröringen var den viktiga och att man använde samma rörelser varje gång.

KATHARINA ANDERSSON

## 10 år!!!!

10-årsjubileum? Det kan inte vara möjligt! Men jo, Annie vår dotter som hade så bråttom ut i världen (v 29) har ju faktiskt fyllt 11 år och börjar bli stora damen.

## Anna är född i Stockholm

Annie kom till världen under mycket dramatik på Danderyds sjukhus i Stockholm. Där fanns en föräldraförening som gav oss mycket stöd och hopp under den första turbulenta tiden. När Annie var tillräckligt stark flyttade vi ner till Helsingborgs lasarett, där hon egentligen skulle fötts om hon bara haft tid att vänta lite. I Helsingborg fanns tyvärr ingen föräldraförening men däremot en mycket engagerad personal.

## Vi ville dela med oss av vår upplevelse...

När vår egen upplevelse hade fått sjunka undan lite och kraften kommit tillbaka kände vi starkt att vi ville förmedla vidare vår egen positiva upplevelse av en föräldraförening. Vi ville försöka ge andra nyblivna föräldrar samma stöd och hjälp som vi själva en gång så väl behövt och fått. Sagt och gjort, vi startade föreningen med hjälp av personalen och engagerade oss i styrelsen som ordförande (Catharina) och kassör (Carl) och var även kontaktföräldrar tillsammans med ett par andra föräldrar.

Hej på er alla medlemmar!

Som ni säkert vet hade vi årsmöte den 21 april följt av en föreläsning av Pernilla Latifi som är sjukgymnast på Helsingborgs lasarett. Till vår förvåning dök det upp 5 st medlemmar till detta!!!!

Nu är styrelsens fråga till er medlemmar; Vad ska vi ha för föreläsare för att ni ska tycka att det är något som är givande? Kom gärna med andra förslag. Vi gör detta ihop!!!!

Ring eller e-posta gärna till mig på: [dan.landgren@alfa.telenordia.se](mailto:dan.landgren@alfa.telenordia.se)  
tel dagtid 0431-199 70, tel kväll 0431-106 41.

Vi ser fram emot alla förslag!

Med vänlig hälsning

ANNETTE LANDGREN, ORDFÖRANDE

## Tvillingfödelse

Fem år efter Annes födelse fick vi så våra tvillingar Stina och Clara (v33) vilket gjorde att vi fick uppleva "vår" föräldraförening från en annan sida dvs som nyblivna föräldrar igen. Det var jätteroligt och vi fick många positiva kommentarer från andra nyblivna föräldrar på avdelningen.

Vi känner oss mycket stolta idag över att föreningen faktiskt blivit 10 år och ser

det som ett bevis för att detta är något viktigt och betydelsefullt.

## Vi vill tacka alla som engagerat sig...

Vi vill nu passa på att tacka alla som jobbat vidare och som gjort det möjligt för föreningen att fortleva. Ett stort TACK går också till personalen på prematuren, främst Maj-Britt Andersson och Eva Jönsson för ett enormt engagemang.

Utan er hade det aldrig gått!!

CATHARINA OCH CARL HERBERTSSON  
HELSINGBORGS FÖRSTA ORDFÖRANDE  
RESPEKTIVE FÖRSTE OCH MÅNGÅRIGE KASSÖR

## Kontaktredaktionen

Chefredaktör, ansvarig utgivare och layout-ansvarig kan nås via e-post: kontakt@prematurnu  
Vill du nå hela redaktionen gör du det på: kontakt.red@prematurnu

Ulrika Nyqvist, chefredaktör  
Holmenvägen 2  
184 70 Åkersberga  
08-540 254 18  
E-post: ikanyqvist@yahoo.com

Martino Flanby, ansvarig utgivare  
Virebergsvägen 24  
169 30 Solna  
08-604 48 47  
E-post: martino@home.se

Tina Schunnesson, layout  
Per Lindeströms väg 88  
121 46 Johanneshov  
08-649 21 28  
E-post: schunne@telia.com

Annette Landgren, Helsingborg  
Rönnbärsvägen 1  
260 83 Vejbystrand  
0431-106 41  
E-post: dan.landgren@alfa.telenordia.se

Raija Bergström, Örebro  
Andra Tvärgatan 4  
702 31 Örebro  
019-24 46 86  
E-post: rajj@telia.com

Elisabeth Andersson, Skaraborg  
Lillängsvägen 14  
531 57 Lidköping  
0510-192 29  
E-post: elizabeth.andersson@swipnet.se

Jenny Rosberg, Småland  
Järnemåla 1  
577 94 Lönneberga  
0495-402 81  
E-post: jenny.rosberg@telia.com

Lena Wettergren, Göteborg  
Bygatan 23  
426 77 Västra Frölunda  
031-42 69 74  
E-post: lena.wettergren@sandbergtrygg.se

## Redaktörens ruta

Sällan förstår man vilken stor arbetsinsats andra gör förrän de slutar och någon annan måste ta vid. I många år har Tina Schunnesson haft ansvaret för Kontakt och allting har bara flutit på, och jag, och säkerligen de flesta med mig, har bara väntat på att Kontakt skall komma nerdimpande i postlådan de där fyra efterlängta gångerna per år. Men inget låter sig göras av sig självt och nu är det vi andra som får ta över efter Tina. Jag skriver vi därför att Kontakt inte bara är för medlemmarna; Kontakt är sina medlemmar.

Med det vill jag ha sagt att alla är varmt välkomna till att delta i tidningen. Recensioner, artiklar, små vardagsberättelser, ja allt som tangerar "prematurlivet" tages tacksamt emot för publicering. Tänk på att det du upplevt kan vara till stor glädje och nytta för någon annan att ta del av.

Själv heter jag Ulrika Nyqvist och kommer, tillsammans med redaktörerna ute i landet, se till att Kontakt kommer ut även i fortsättningen. (Tina ansvarar dock fortsättningsvis för layout.) Jag är hemmahörande från Finland men har bott i Stockholmsområdet i 16 år. Jag har två barn och den yngsta, Joel, föddes i vecka 24+6 sommaren 2001. Han vårdades nästan fyra månader på KS och en dryg månad på DS. Joel har haft stora problem och är vid 3,5 års okorrigerad ålder fortfarande ett heltids"jobb" med infektionsproblem, uppfödningssproblem, språkförsvning, koncentrationsproblem.... Men framförallt är han absolut gudomligt underbar och

skulle det tryta med material till något kommande nummer så är det inget problem; jag kan utan svårigheter fylla ett extranummer bara om hans underbar leende!

Det har gått snart fyra år sedan Joel föddes och ibland får jag faktiskt för mig att jag fått något av en distans till den jobbiga neotiden, men ack så lite det krävs för att man skall kastas tillbaka i tiden. Föräldraföreningen i Stockholm har sina styrelsemöten i ett rum alldeles intill neonatalavdelningen där Joel låg sina första jobbiga månader. Jag ser alltid fram emot mötena men får ändå en instinktiv lust att vända om vid entrén och rusa därifrån. Fötterna känns tunga som bly när jag vandrar genom korridorerna bort till hissen, rösten som ropar ut väningsplanen får mig rysa av olust och jag förmår knappt titta mot korridoren där Joel låg. Och i mitten av april såg jag ett program, "Existens", på SVT som handlade om för tidigt födda barn och tårarna sprutade. Fyra år är en lång tid. Massor har hänt, inte minst med Joel, men ändå kan det ibland kännas som igår.

I Helsingborg har tiden gått ännu fortare. Föräldraföreningen där firar 10-års jubileum i år. Ett jätte grattis till föreningen från oss alla och ett stort tack till er som drog igång verksamheten och till er som ser till att allt fortsätter att rulla på.

Utomhus rullar våren på och snart är det sommar. Sommar på riktigt blir det dock inte förrän föräldraföreningen i Stockholm haft sin årliga picknick i Hagaparken. I år går den av stapeln den 5/6 och jag tycker att det vore ett utmärkt tillfälle för er på annat håll ute i landet att komma och njuta av ett försommarljuvt Stockholm.

En riktigt skön och infektionsfri sommar till er alla!

ULRIKA NYQVIST

# Mjölkpumpandets ädla konst

Alla gravida kvinnor har väl drömt om följande scenario; det nyfödda barnet som efter en stunds vila instinktivt försöker ta sig till mammas bröst, hittar rätt och börjar suga. Och därefter är amningen igång.

Jag är faktiskt så lyckligt lottad att jag fick uppleva detta med mitt första barn. Ganska snart insåg jag dock att drömbilden inte alls var så självklar, inte ens fastän man fått ett fullgånget friskt barn. Får man dessutom ett underburet barn bleknar bilder fort. Jag drömde om en rosig smackande baby, men istället fann jag mig plötsligt uppkopplad till en stor blå brummande pumpapparat...

## Jobbig amning med mitt första barn

Själv hade jag dock turen att ha pumperfarenhet innan jag fick Joel. Mitt första barn hade svår kolik och skrek ständigt. Han var en baddare på att dia, men kom inte mjölken på direkten blev han vansinnig och totalvägrade. Vi hamnade snabbt in i en ond cirkel. Han skrek, jag blev stressad och då rann inte mjölken till, han blev ännu argare, jag blev ännu mer stressad och allt blev bara kaos. Lösningen blev att pappan bar omkring på den skrikande sonen och försökte lugna honom medan jag låste in mig i sovrummet för att stimulera utdrivningsreflexen. När jag kände att mjölken rann till ropade jag in dem och sonen kunde sedan lugnt inta sin måltid. I början tog det väldigt länge innan jag fick mjölken att rinna till, jag försökte slappna av medan jag masserade bröstvårtorna tills det gjorde ont, men övning ger faktiskt färdighet och bara jag hade lärt mig knepet gick det fortare för varje gång. Koliken mattades småningom av men ersattes av öroninflammationer. Varje gång gossen fick öroninflammation ratade han bröstet och då pumpade jag och gav ur flaska i stället. Så när Joel föddes två år efter storebror visste jag redan hur det skulle gå till och det hade jag enorm nytta av.

## Teknik och träning

Kvinnor är olika och producerar säkert också olika mycket mjölk. Jag har antagligen en god mjölkproduktion (och i det här fallet har storleken verkligen ingen betydelse) men det är ytterst ovanligt att kvinnor har för lite mjölk för att kunna föda upp sina barn. A och O för framgångsrik pumpning handlar enbart om

rätt teknik och träning. Det räcker inte med att trycka tratten mot bröstet, sätta igång apparaten och tro att det sköter sig självt. Min erfarenhet är att följande punkter är extra viktiga för en framgångsrik pumpning: utdrivningsreflexen, hur ofta man pumpar samt att man dricker tillräckligt.

## Utdrivningsreflexen

Jag börjar med utdrivningsreflexen eftersom jag upplever den som allra viktigast. När barnet suger så stimulerar det bröstet med sin mun och det brukar normalt sätta igång utdrivningsreflexen. Man känner oftast att mjölken rinner till genom att det spänner till i bröstet och vårtgårdarna sväller oftast upp en aning. Ibland börjar det t.o.m. droppa mjölk från bröstet.

## Jag försökte slappna av

Mjölkpumpens sugande kan sätta igång utdrivningsreflexen, men för mig har det aldrig fungerat. Det effektivaste är att först få mjölken att rinna till och när det sker, då börjar man omedelbart att pumpa. Till att börja med gjorde jag



**Nappen får väl duga när inte mamma är här!**

så att jag försökte slappna av genom djupandning samtidigt som jag gnuggade bröstvårtorna mellan fingrarna. Efter en tid räckte det med att bara andas djupt några gånger och trycka handflatorna mot bröstet. Hur viktigt det var att mjölken rinner till för att pumpandet skall bli framgångsrikt förstod jag inte förrän jag fick hosta och började ta hostmedicin till natten. Jag kan inte förklara det medicinskt men när jag tog hostmedicin kunde jag bara inte få igång utdrivningsreflexen. Jag kunde försöka i över en timme utan att det hände någonting och resultatet blev att jag bara lyckades få ut en tiondel av vad jag normalt brukade pumpa ur. En tiondel! Då tänkte jag på alla mammor som kanske inte kände till detta med utdrivningsreflexen och därför trodde att det inte fanns mer att hämta när sanningen kanske var att det hade gått att få ut tio gånger mer om mjölken bara runnit till ordentligt. Jag berättade för en sköterska på neo om mitt plötsliga och oförklarliga problem och det var hon som kopplade samman det med hostmedicinen. Lösningen blev att jag under en tid fick använda Syntocinonspray vid nattpumpandet och när hostan var borta kunde jag återgå till mitt vanliga invanda mönster. Har man aldrig upplevt hur det känns när mjölken rinner till så kan det var idé att pröva på sprayen för det fungerar bra för många.

## Viktigt att pumpa ofta

Intensiteten i pumpandet är en annan viktig faktor om man vill få fram så mycket mjölk som möjligt. Desto mer man pumpar desto mer mjölk får man. Själv pumpade jag var tredje till var fjärde timme men något glesare på natten. Nattpumpandet är något av ett dilemma. Det kan göra stor skillnad när det gäller mjölmängden (när jag slutade pumpa nattetid märkte jag en drastisk minskning) men ibland behöver man nattsömn mer än mjölken. Bestämmer man sig för att man vill satsa på nattpumpning och inte vaknar av sig självt kan man alltid svepa ett stort glas vatten innan man lägger sig. Blåsans larmsignal brukar inte vara lika abrupt som väckarklockans...

## Glöm inte bort att dricka

I amningsböcker påtalas ofta vikten av att man dricker tillräckligt och det är ett gott råd man bör följa. När jag blev magsjuk och inte kunde behålla någon vätska försvann mjölken nästan helt, för att sedan sakta återvända.

De flesta som pumpar brukar använda sig av elektriska mjölkpumpar. Det är de som finns på neo och åtminstone i Stockholm kunde man på min tid låna hem en avgiftsfritt. På andra håll får man ibland betala hyra. Det finns också en mängd olika sorters pumpar ute i fackhandeln; små batteridrivna eller handpumpar. Jag har provat ett flertal varianter, men den i mitt tycke absolut bästa är den egna handen.

Många tror att det är svårt att handmjölka men hittar man bara det rätta greppet (och sätter igång utdrivningsreflexen först) så är det faktiskt väldigt smidigt. Man har alltid med sig handen och man spar en himla massa disk. Har man väldigt mycket mjölk får man visserligen kramp i tummen, men det brukar sällan vara det största problemet...

## Det är inte mjölken som gör mamman

Jag pumpade i två år. Joel diade bara en kort period innan refluxen och kräkningarna tog över och han började matvägra totalt. Folk tyckte antingen att jag var skvatt galen eller otroligt duktig som höll på så länge. Så här i efterhand kan jag själv tycka att jag i min strävan efter att vara duktig nog blev smått "galen".

Jag kände mig så fruktansvärt hjälplös och onyttig där jag satt och bara tittade in i kuvösen och jag kompenserade antagligen det genom att pumpa som besatt. Det kändes som om mjölken var det enda jag kunde erbjuda, och sedan kunde jag bara inte sluta. Det som slutligen fick mig att lägga pumpen på hyllan var nog något som Joels psykiatriker sade.

Jag kommer inte ihåg vad det var ordagrant, men det handlade om att hitta andra moders kvaliteter hos sig själv än bara mjölken. Och visst är det så.

Det är fantastiskt att kunna erbjuda sitt barn modersmjölk, och med rätt hjälp och stöd så tror jag att många fler skulle kunna göra det, men det är inte mjölken som gör mamman.

ULRIKA NYQVIST  
MAMMA TILL JOEL  
FÖDD 2001 I VECKA 24+6

# Referat från föreläsning om svårstyrda barn

För tidigt födda barn är väl som barn i största allmänhet fast kanske lite mindre, lite omognare och kanske lite stökigare. ADHD, uppmärksamhetsstörning, koncentrations-svårigheter m.m. är trots allt vanligare hos våra små.

Därför har jag varit och lyssnat på en föreläsning av psykolog Kerstin Andersson från Uppsala barn- och ungdomshabilitering med temat svårstyrda barn.

Föreläsaren beskrev olika sorters svårigheter som barn kan ha, t.ex. problem med tidsuppfattning, minne, koncentration, automatisering, motorik, konkret tänkande och motivation. Själva föreläsningen handlade dock inte i första hand om barnen utan om hur vi vuxna kan öka chanserna att lyckas tillsammans med barn.

## Var uppmärksam på hur du uppmanar ditt barn

Ett gott råd som vi föräldrar fick var att vara uppmärksamma på hur vi uppmanar våra barn. Man ska tänka på att verkligen mena det man säger, att ge tydliga direkta uppmaningar istället för att fråga och att fokusera på det man vill att barnet skall göra istället för att komma med en massa "inte". Det var också viktigt att tänka på att inte ge för många uppmaningar på en gång utan låta barnet göra klart en sak i taget. För att vara säker på att barnet uppfattar uppmaningen kan det också vara bra att undanröja sådant som distraherar just medan man talar till barnet. När barnet visar hörsamhet är det sedan viktigt att uppmärksamma och berömma detta.

## Uppmärksamma bra beteenden

Lika viktigt, om inte viktigare, är att uppmärksamma barnets bra beteenden. Svårhanterliga barn får ofta alldeles för mycket negativ feedback och deras goda handlingar hamnar ofta i skuggan av något mindre positivt. Som förälder, eller annan vuxen i barnets närhet, blir det därför extra viktigt att framhäva det som barnet faktiskt gör bra. Barnet lär sig då vad som är bra och att det lönar sig

att göra rätt. Detta bidrar till ett ökat självförtroende.

## Föräldrar behöver också beröm

Men det är inte bara barnen som behöver få positiv uppmärksamhet för det man gjort rätt. Det gäller även föräldrarna. Däremot kan man inte förvänta sig att barnet lovprisar sin förälders uthållighet och genomtänkta drag. Vi föräldrar får faktiskt ge oss själva en klapp på axeln och ett uppmuntrande ord när vi lyckats i en knepig situation! "Det där gjorde jag bra!"

## Stegvis problemlösning

När man har barn med problem är det bra att ta till något som Kerstin Andersson kallade stegvis problemlösning. Man försöker då komma fram till vad problemet egentligen är, man funderar på vilka olika sätt problemet kan lösas och väger för och nackdelar med varje förslag. Slutligen väljer man den bästa lösningen och planerar för hur den skall genomföras.

Till sin hjälp kan man använda olika redskap. Man kan t.ex. använda sig av bildscheman för att öka förståelsen och självständigheten, tillämpa ett belönings-system som höjer motivationen eller skriva sociala berättelser som kan hjälpa barnet att förstå och hantera för dem problematiska situationer.

## Problem kan lösas

Att ha ett svårstyrt barn kan vara nog så jobbigt men det kändes uppmuntrande att få höra att det faktiskt finns en hel del som jag som vuxen kan göra för att underlätta för mitt barn. De flesta problem kan faktiskt lösas!

ULRIKA NYQVIST

# Senaste nytt från föreningarna

Referat från Små-Landsföreningens föreläsning om prematura barns utveckling. Föreläsare var Maria Öreberg, habiliteringsläkare, Ingrid Hulth, psykolog och Ingrid Hedin-Ankarloo, logoped

## Lite fakta

För att räknas som prematur född ska man vara född före 37 fulla graviditetsveckor, eller väga mindre än 2500 gram.

5% av barnen som föds i Sverige är prematurer i övriga Europa är det 5-10% och i Afrika och Asien är siffran så hög som 10-30%.

Majoriteten av de svenska barnen föds efter 32:a graviditetsveckan.

Ca 300 barn/år föds före graviditetsvecka 29.

## Orsaker till för tidig födsel

De stora anledningarna till prematurfödsel är havandeskapsförgiftning, försvagad livmoderhals, infektion eller att moderkan har dålig funktion eller lossnar. Men det kan också bero på att barnet är sjukt eller har en missbildning. Flerbörd innebär också ofta förtidigt födsel.

## Flera studier presenterades

Under föreläsning presenterades flera studier. Flera av dem visade att även de barn som är riktigt små vid födseln klarar sig bra och utvecklas till friska småbarn. En studie visade att de barn som vägde 1000g eller mindre vid födseln fortfarande vid 3 års ålder var något mindre både i längd och vikt gentemot sina jämnåriga som fötts i fullgången tid.

## Funktionshinder

Föreläsarna presenterade några av de funktionshinder som kan förekomma hos prematurer bl a:

CP-skada; orsakas av hjärnskada. Tillståndet försämras inte men kan ge olika symtom i olika åldrar. Barn födda före v. 29 löper 50 gånger högre risk att drabbas av CP.

BPD; ger stela lungor och ökad risk för obstruktivitet. BPD är den vanligaste orsaken till att även äldre prematurer tvingas till sjukhusvistelse.

Vattenskalle; förekommer oftast hos prematurer om de haft hjärnblödning. Cirkulationen av ryggmärgsvätska försämras. Barnet får snabbt ökat huvudomfång. Epilepsi; kan förkomma om barnet fått en hjärnskada. Hjärnblödning, vatten-

skalle eller CP ökar risken för epilepsi som ofta är svårbehandlad och sällan växer bort.

ADHD; en uppmärksamhets störning som är utvecklingsrelaterad. Debuterar före 7 års ålder. Handikappande i mer än en situation, både socialt, inlärningsmässigt och utförande svårigheter.

## Svårt med kommunikation med barnet

Föreläsarna tog även upp det språkliga handikappet. Det kan vara genetiskt och därmed kan det ärvas från långt tillbaka i tiden. Märker man att man har en dålig kommunikation med barnet bör man söka hjälp. Man ska tala tydligt och långsamt och inte använda för många ord. Försök vara på samma nivå som barnet samt hitta deras uppmärksamhet och intresse. Det krävs olika inläringstekniker för olika barn.

JENNY ROSBERG

## Föräldraföreningen i Falun

Från och med nästa nummer av Kontakt kommer 33:ans föräldraförening i Falun att ingå i redaktionen.

Vill du komma i kontakt med Faluföreningen redan nu kan du ringa eller e-posta 33:ans ordförande, Susanne Lundberg på telefon: **023-355 89** eller e-post: **foraldrforeningen33@spray.se**

SUSANNE LUNDBERG

## Skaraborgsföreningen

Skaraborgsföreningen har tyvärr haft svårt att rekrytera nya, intresserade ledamöter till sitt styrelsearbete, varför föreningen nu blir vilande... Kontaktföräldraverksamheten kommer dock att rulla vidare...

För frågor kontakta Elisabeth Andersson **0510-192 29** eller via e-post: **elizabeth.andersson@swipnet.se**

ELISABETH ANDERSSON

**Små-Landsföreningen inbjuder till  
Sommarfest i Lilla Landet i Södra Vi.**

**Lördagen den 30 juli kl 11.30.**

**Vi bjuder alla barn på  
inträdesavgiften**

**Vuxna betalar 85 kr/pers.**

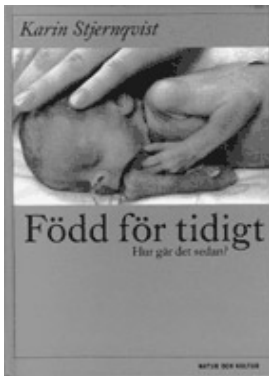
**Stockholmsföreningen inbjuder till  
sin**

**traditionsenliga picknick i  
Hagaparken**

**söndagen den 5 juni kl. 14.00**

**Välkomna!**

# Finns att beställa från oss...



## Född för tidigt – hur går det sedan?

Karin Stjernqvist

Bokförlaget Natur och Kultur

ISBN 91-27-07089-1

Barn med allt lägre födelsevikter överlever nu. Varför föds barn för tidigt och vilka risker löper de? Författaren har arbetat med och forskat kring för tidigt födda barn och deras familjer i snart två decennier. Här redogörs bland annat för förekomsten av olika skador och hur man idag på olika sätt söker minimera riskerna för barnet. Likaså diskuteras kopplingen till koncentrations- och inlärnings-svårigheter. En viktig del av boken rör föräldrarna och syskonens situation samt personalens förhållningssätt i samarbetet med familjen.

## Prislista:

Tommy Tumme 70 kr inkl porto

Vincents film 340 kr inkl porto

Född för tidigt 240 kr inkl porto

Preemiehjärtat 100 kr inkl porto

## Så här beställer du:

Föräldraföreningen för

Prematurfödda Barn Stockholm

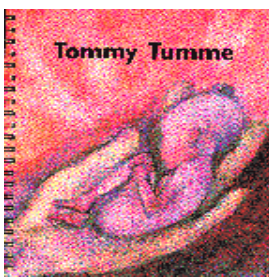
c/o Håkansson

Arnövägen 46

184 97 Ljusterö

Tfn och fax: 08-96 28 10

E-post: [produkter@prematur.nu](mailto:produkter@prematur.nu)



## Tommy Tumme

Laila Juhlin, illustrationer och formgivning

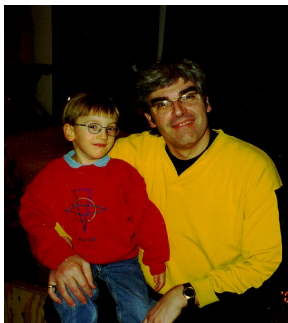
Christina Kusack, text

A-repro Reklamproduktion

ISBN 91-630-6531-2

Tommy Tumme vänder sig till de allra minsta barnen, med läckra akvareller och en lättförståelig text, som kan användas när man vill prata om neonataltiden, både med det för tidigt födda barnet och syskon.

A-repro har sponsrat en del av tryckningen. Genom ett bidrag från Allmänna Arvsfonden har tryckningen blivit möjlig. Inkomsterna för denna bok går oavkortat till Föräldraföreningen för Prematurfödda Barn Stockholm.



## Vincents film

Valentin Bart

Vincent föddes i slutet av november 1995 i graviditetsvecka 24+4 och vägde 674 gram. Filmen handlar om Vincents tid på neonatalavdelningarna på Karolinska och Danderyds sjukhus, där han tillbringade sina första tre månader.

Det är en personlig film sett ur pappans perspektiv om oro, kärlek och mötet med sitt lilla barn. Det handlar också om mötet med olika kulturer på två av Stockholms sjukhus – geografiskt sett på några kilometers avstånd –

men ändå så olika i sitt sätt att ta hand om sina patienter.

Efter tre månader på sjukhus och med en matchvikt på 2200 gram kom han äntligen hem till sin familj. Nu är Vincent en kille på 8 år, en solstråle med många ord som har utvecklats som vilket annat barn som helst.

Filmen om Vincent har blivit oerhört uppskattad och finns på många av Sveriges neonatalavdelningar, BVC och utbildningsanstalter. Filmen kan med fördel ses av både föräldrar och anhöriga till för tidigt födda barn.



## Preemiehjärtat

Tillverkat av

Renea Ericson, USA

Mamma till för tidigt födda tvillingar.

Det speciella hjärtat för Dig som är född för tidigt, Dina föräldrar och andra som har anknytning till för tidigt födda barn.

Hjärtat är tillverkat i lila glas med en silverdroppe som symboliserar tårar av glädje och av sorg. Varje barns historia är unik och på samma sätt skiljer sig hjärtana åt, även om de i grunden påminner om varandra.

Det har formen av ett hjärta eftersom varje hjärtslag förnyar liv och hopp. Hjärtat är också en symbol för kärlek.

## Kontaktföräldrar efterlyses!

Kontaktföräldraverksamheten är kärnan i föreningens verksamhet. Tyvärr har kontaktföräldraverksamheten under den senaste tiden ute på sjukhusena varit mer eller mindre sporadisk, men på senaste kontaktföräldraträffen beslöt vi oss för att försöka ändra på den saken. Målet är att det skall finnas kontaktföräldrar på KS varannan vecka (jämna veckor) och på Sachsska, Huddinge och Danderyd var tredje vecka. Sachsska startar v 15, Huddinge v 16 och Danderyd v 17.

## Stort behov av nya kontaktföräldrar

Behovet av nya kontaktföräldrar är just nu stort, och jag vill därför be alla er som kommit så långt i er egen bearbetning av neotiden att ni fått tillräcklig distans för att kunna hjälpa andra, att ta er en funderare över om ni också skulle kunna tänka er att stödja andra föräldrar vars barn ligger på neo. Som kontaktförälder får man ett gäng trevliga "kontaktkolleger", handledning samt den tillfredsställande känslan av att kunna stödja någon annan som gått igenom något liknande som en själv. Självklart ingår handledning!

## Kontakta oss, så kontaktar vi dig!

Känner du dig intresserad så ring till föreningens kansli: 08 – 962810 eller e-post: [kontaktforalder@prematur.nu](mailto:kontaktforalder@prematur.nu) och lämna namn, telefonnummer samt vilket sjukhus du är intresserad av sitta som kontaktförälder på, så ringer någon upp dig och berättar mera.

# Noterat!!!

## Ny falang till Anonyma Alkoholister ?

Hej, jag heter Ulrika och är alkoholist.

Jag vet att det inte är bra att överkonsumera sprit och allra helst skall man väl helt låta bli spriten helt, men jag kan inte det.

Beroendet är ett faktum. Jag har en flaska i köket, en i badrummet, en i skötväska och en i handväskan.

Jag har alltid med mig sprit vart jag än går och jag konsumerar sprit var jag än är. Ibland smusslar jag med flaskan under bordet, andra gånger delar jag frikostigt med mig åt andra beroende.

För jag är inte ensam. Jag har hittat flera vänner som är lika spritfixerade som jag.

Vilken spritsort använder jag då helst ? Den starkaste såklart ! Därför föredrar jag Dax 70 procentiga alcogel framom den mer lösflytande 60 procentiga.

För det är självklart handsprit jag talar om.

Den där andra varianten, den som skall nerför strupen, kommer jag knappt ihåg smaken på...

ULRIKA NYQVIST

**Visste du att...  
...om ditt barn  
är över tre år och  
fortfarande behöver  
blöjor av  
medecinska skäl  
(omognad pga av  
underburenhet är  
ett giltigt skäl) så  
har man rätt till  
gratis blöjor.  
Hemkört dessutom !  
Kontakta din  
distriktssköterska  
för mer  
information.**

**Visste du att...  
... man kan få  
hemsjukvårds-  
bidrag för  
sjukvårdande  
insatser som  
syrgas-  
behandling,  
sondande,  
medicinering  
m.m. Kontakta  
din distrikts-  
sköterska för mer  
information.**

## Nästa nummer av Kontakt

I nästa nummer av kontakt tänkte jag ta upp hur det är att få ett för tidigt fött barn då man har barn från tidigare.

Hur klarar man av att ha barn både hemma och på sjukhuset ?

Hur får man vardagen att gå ihop om man kommer hem med att mycket vårdkrävande knyte ?

Hur klarar syskonen det ?

Vad finns det för hjälp att få ?

## Skriv till Kontakt:

[kontakt@prematurnu](mailto:kontakt@prematurnu) och berätta hur er familj hanterade det !

Jag vill ha din berättelse, dina råd eller tips senast den första augusti. Tack på förhand.

ULRIKA NYQVIST  
CHEFREDAKTÖR

## Kalendarium

### Stockholm

**Karolinska  
universitetssjukhuset**

**Astrid Lindgrens barnsjukhus**

Kontakträffar vaannan vecka olika dagar och tider

**Barnens sjukhus**

Kontakträffar var fjärde vecka olika dagar och tider

**Danderyds sjukhus**

Kontakträffar var fjärde vecka olika dagar och tider

**Sachsska barnsjukhuset**

Kontakträffar var fjärde vecka olika dagar och tider

**Aktiviteter**

Picknick i Hagaparken söndagen den 6 juni kl. 14.00

### Uppsala

Verksamheten är vilande

### Skåne

### Helsingborgs lasarett

Kontakträffar varannan tisdag kl. 18.00

### Malmö/Lund

Verksamheten har upphört

### Örebro

Kontaktföräldrareträffar den andra tisdagen varje månad kl.18.30 samt vissa lördagar

### Småland

Sommarfest lördagen den 30 juli kl 11.30.

### Skaraborg

Kontakträffar en gång per månad Övrig verksamhet är vilande

### Göteborg

### Östra Sjukhuset

Kontakträffar en gång per månad

### Mölnalds Sjukhus

Verksamheten är vilande

KONTAKT ges ut av Föräldraföreningen för Prematurfödda Barn Stockholm i samarbete med övriga svenska föräldraföreningar för prematurfödda barn.

Tidningen kommer ut med 4 nr per år. I redaktionen ingår Ulrika Nyqvist (chefredaktör), Martino Flanby (ansv utg), Tina Schunnesson (layout), Annette Landberg, Raija Bergström, Elisabeth Andersson, Jenny Rosberg och Lena Wettergren. Bulletinen trycks av Riksidrottsförbundet.

Ytterligare ex av Kontakt kan beställas från: Föräldraföreningen för Prematurfödda Barn Stockholm, c/o Håkansson Arnövägen 46 184 97

Ljusterö tel 08 - 96 28 10 E-postadress: kansli@prematurnu Föräldraföreningen för Prematurfödda Barn Stockholm finns på Internet (URL):

<http://www.prematur.nu>

Omslagsbild: En vaken blick! Foto: Ann-Sofie Gustavsson

Föräldraföreningarnas viktigaste uppgift är att hjälpa och stödja föräldrar som fått barn för tidigt. Detta gör vi framför allt genom att erbjuda personlig kontakt på våra kontakträffar på sjukhusens nyföddhetsavdelningar. I verksamheten ingår också andra aktiviteter som föreläsningkvällar med olika teman som rör prematurfödda barn och familjeträffar som julgransplundring och picknick. Vi deltar i fortbildning av vårdpersonal och vid informationsmöten på sjukhusens neonatalavdelningar. Vi bevakar neonatalvården ur barn- och föräldrasynpunkt gentemot vårdpersonal, politiker och andra makthavare.

Föräldraföreningens medlemskrets består både av föräldrar till för tidigt födda barn och andra som vill stödja vår verksamhet.

