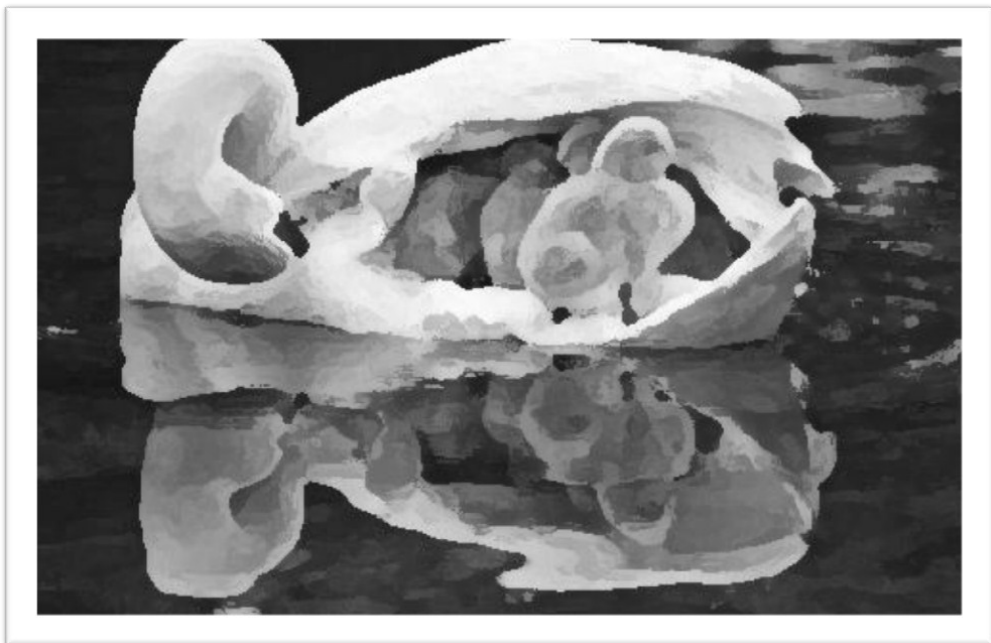




Landssjúkrahúsið



# Gott at vita við útskriving & heimavitjan

Til foreldur at einum ov tíðliga foddum barnið

## Innihald

### Heimalívið

Hvussu er at koma heim.....	4
Vitjan av heilsufrøðingi.....	5
Kann barnið koma í samband við onnur?	

### Barnið

Bróstageving.....	6
Mjólkaískoytið	
Trivnaður.....	7
Vitaminir.....	8
Kukkurin.....	9
Hiti/klæði til barnið.....	10
Út at trilla/sova úti	
Vøggudeyði.....	11
Menning	
Hvussu stimbra vit menningina hjá barninum?.....	11
Fyribyrg, at barnið fær skeivt høvd og flatan nakka.....	12
Um tað at nýta viklu/slyngu.....	13

### Sjúkur, smittuvandi og koppseting

Hvussu síggja vit, um barn okkara er sjúkt	
Smittuvandi	
Fyribyrging av smittu.....	14
Koppseting	

### Familjan

At gerast foreldur.....	15
Systkin.....	17
Svøvnur/hvild.....	18
Kostur.....	19
Royking.....	20
Alkohol.....	21
Sex og samlív eftir føðing	

### Viðkomandi kunning

Trygdarútgerð til barnið í bili.....	22
Eftir útskriving	
Hent telefonnummur.....	23
Kanningar hjá kommunulækna	
Keldur/ávisingar.....	24

## Góðu foreldur

Hesin faldarin er ein skrivlig kunning um ymisk viðurskifti, tá tit fara á heimavitjan ella verða útskrivað av Føðideildini. Undir innleggjan hava tit fingið munnliga og praktiska kunning, umframt vegleiðing frá røktarstarvsfólkum. Ætlanin við hesum faldara er at gera umskiftið lættari, nú tit fara heim.

Áðrenn heimavitjan/útskriving er tað av stórum týðningi, at tit sjálvi eru før fyri at taka tykkum av barninum, tvs., at tit kenna tekini, sum barnið vísir, tit megna at týða tey og harvið virka út frá teimum. Hesar førleikar hava tit fingið, av tí at tit sjálvi hava tikið tykkum av barninum teir seinastu dagarnar, vikurnar ella mánaðarnar. Tað kemur tykkum til góðar, at tit kenna tykkum trygg, tá tit koma heim.

Áðrenn barn tykkara verður útskrivað, er ein heilsumeting gjørd, sum eftir bestu sannføring tryggjar, at tað er ráðiligt at fara av Landssjúkrahúsinum til heimliga umhvørvið hjá familjuni.

Í faldaranum koma vit við ráðum og vegleiðingum til tykkara, men tað eru tit sum foreldur, sum avgera, hvat tit ynskja at bjóða barni tykkara.

## Heimalívið

### Hvussu er at koma heim

Tað er ein stór broyting at koma heim og gerast ein familja aftur. Nógvu upplivingarnar teir seinastu dagarnar, vikurnar ella mánaðarnir kunnu tykjast truplar. Teir ymisku familjulimirnir hava móguliga upplivað innleggingartíðina á ymiskan hátt. Gerandisdagurin er ikki hin sami, og tað kann taka enn longri tíð at venja seg við ta nýggju tilveruna, um tit eiga onnur børn eisini. So hvørt sum tit byrja at gerast trygg við umskiftið til heimið, kann tað vera, at tit hava lættari við at fella nøkur tár ella tit kenna tykkum troytt ella útlúgvað. Samstundis kann tað verða torført hjá vinum og familju at skilja, hvat tit hava verið ígjøgnum.

4

Vikurnar, áðrenn barn tykkara hevur føðingardag, kunnu eisini upplivast sum eitt kensluligt tíðarskeið. Minnið um burðin (serliga, um tað var traumatiskt) kann taka ein av bóli. Hugsíð um tykkum sjálvi. Vit vilja mæla tykkum frá at gera óneyðugar avtalur, men ístaðin minnst til at halda samband við fólk sum kunnu hjálpa tykkum. Um tit eru komin í samband við aðrar familjur á deildini, ið eins og tit hava átt eitt barn ov tíðliga, kunnu tit fáa gleði av hvørjum øðrum – eisini eftir útskriving. Heilsufrøðingurin, kommunulæknin, mammubólkur ella aðrir viðkomandi persónar, heimasíður ella bøkur/faldarar, sum eru nevnd aftast í faldaranum, kunnu verða ein hjálp, um tit hava kensluna av ikki at røkka til. Fyri nøkur er tað gott at fáa professionella hjálp frá sálarfrøðingi ella familjuterapeuti til at gjøgnumarbeiða tíðarskeiðið og allar broytingarnar.

## Vitjan av heilsufrøðingi

Heilsufrøðingurin verður kunnaður um, at barn títt er føtt, við at hon hevur fingið eina føðifráboðan frá ljósmóðirini. Tá barn títt verður útskrivað frá sjúkrahúsinum, fáa heilsufrøðingurin og læknin hjá tær eitt útskrivingarbræv. Tá tíðin nærkast til, tit fara á heimavitjan, setir kontaktpersónurin seg í samband við heilsufrøðingin og greiðir honum/henni frá gongdini hjá barninum. Ynskiligt er, at heilsufrøðingurin kemur á deildina at heilsa uppá tykkum, áðrenn tit fara heim. Tit avtala við heilsufrøðingin, nær fyrsta heimavitjanin skal verða.

## Kann barnið koma í samband við onnur?

Ja, barnið kann koma í samband við onnur, men tað skal eisini hava frið til at vaksa og mennast. Tit kunnu sjálvsagt fáa vitjan av vinum og familju, ella tit sjálvi fara í býin í tann mun, tit og barnið orka hettar. Tað, sum er týdningarmikið, er, at tey sum koma á vitjan, ella sum tit fara at vitja, ikki eru sjúk. Ymiskt er frá barni til barn, hvussu nógv tað megnar í mun til upplivingar, sansaárin, stimbur o.s.fr. Nøkur børn kunnu lættliga gerast strongd. Kennið tí eftir, um barnið tykist at vera óróligt/grátandi ella róligt/óávirkað/trygt.

Tit kunnu fyribyrgja yvirstimbur, strongd, ov nógv ávirkan og upplivingar við at:

- Geva barninum nærleika og umsorgan
- Geva barninum vanar og harvið mynstur í gerandisdegnum
- Fyrireika barnið uppá nýggjar upplivingar og broytingar, men eisini verða ansin við nýggjum upplivingum/menniskjum

## Barnið

### Bróstageving

Nøkur ráð viðvíkjandi bróstageving eru í hesum faldara undir “Trivnaður” og “Svøvnur/hvíld”, men annars vísa vit til ta vegleiðing, sum tú hevur fingið frá starvsfólkunum á deildini, umframt bóklingin “Kort og godt om Amning”, ið tú somuleiðis hevur fingið. Har kanst tú m.a. lesa um bróstaspenning, mjólkafepur, sár og rivur, svamp og um bróstageving annars. Um tú ikki hevur hendan bókling, fæst hann til keyps á Apotekinum.

Ivast tú í nøkrum í samband við bróstagevingina ella fært trupulleikar, er umráðandi, at tú fær vegleiðing og hjálp skjótast gjørligt.

6



### Mjólkaískoytið

Ikki er heilt óvanligt, at eitt ov tíðliga føtt barn fær mjólkaískoyti við útskriving. Tað finnst nógv ymisk sløg av mjólkaískoyti, og í samráð við starvsfólkið á deildini, finna tit fram til, hvat eignar seg best til barnið hjá tykkum. Orsøkirnar til, at bróstagevingin ikki eydnast, kunnu verða nógvvar, men móðirkærleikin situr ikki í mjólkini.

## Trivnaður

Áðrenn útskriving hefur barn tykkara lært at súgva bróst ella úr flösku. Tá vektin økist nøktandi, trívist barnið. Afturat vektini eru onnur tekin um, at barnið trívist:

- Barnið er áhugað í at eta og etur í minsta lagi 6 ferðir dagliga; ofta títtari. Vanliga eru máltíðirnar ikki javnt býttar yvir samdøgrið. Nógv børn eta títtari um kvøldið enn um morgunin, fyri á tann hátt at “lagra upp” til náttina. Onkuntíð eru dagar, tá tørvurin hjá barninum økist nógv. Barnið regulerar sjálvt mjólkamongdina við at súgva títtari. Longdin á máltíðini broytist ígjøgnum dagin
- Barnið er vakið og árvakið, t.d. leitandi, fær eygnasamband
- Barnið er nøgt størsta partin av tíðini
- Barnið er ikki áhaldandi óróligt og grætur
- Barnið er ikki dovið og lint
- Barnið hevur normalan húðalit, ikki gráan ella bleikan
- Tað eru 6-8 vátar blæur um døgnið
- Kukkurin er normalur (sjá “kukkurin”)

## Vitaminir

Vitaminir til börn fœdd ov tíðliga (< 37 fullar vikur)

<b>D-vítamin:</b> Frá tí at barnið er 3 mǫr til 12 mǫr	5 dropar eina ferð dagliga (10 mikrogram/400 IE D-vítamin) - Börn við myrkari húð (til dæmis ættleidd börn úr suðurlöndum) skulu tó halda fram við ískoytinum allan barndómin
<b>Jarn:</b> Frá tí at barnið er 4 vikur til 12 mǫr	8 dropar eina ferð dagliga (20 mg/g – svarar til 9,4 mg jarn) - Skal gevast uttan mun til, um barnið fær móðurmjólkkaískoyti ella jarnríkaða mjólkablanding ella velling
<b>ACD-vítamin:</b> Frá tí at barnið er 1 viku til 3 mǫr	1 ml dagliga = 10 ACD-dropar (Svarar til 10 mikrog./400 IE D-vit. 35 mg C-vit. Og 300 mikrog./1000 IE A-vit.)
<b>Folinsýra:</b> Frá tí at barnið er 2 vikur til 6 mǫr	½ ml dagliga (svarar til 0,5 mg av folinsýru)





## Kukkurin

Vanligt er, at kukkurin er gulur og greytutur. Nevndi litur og konsistensur er vanligur teir fyrstu 4 – 6 mánaðir, so leingi barnið einans fær móðurmjólk. Tó kann liturin broytast til at verða meira grønligur, um barnið ikki kukkar ofta ella hevur ilt í búkinum.

Tann fyrsta mánaðin eigur barnið at kukka fleiri ferðir dagliga (í minsta lagi 4 ferðir dagliga). Seinni kann tað ganga longri tíð ímillum, at barnið kukkar upp til uml.10 dagar. Um barnið einans fær móðurmjólk og annars trívist (sí “trivnaðartekin”), er hetta í lagi.

Tey børn, ið einans ella lutvís fáa mjólkaískoyti, skulu harafturímóti kukka dagliga. Um barnið ikki kukkar dagliga, kann kukkurin vera ov harður. Tá kanst tú hjálpa barninum við at:

- Gera fimleik, við at tú varliga súkkklar við beinunum (byggja beinini upp ímóti búkinum og koyr runt - súkkla)
- Varliga massera búkin á barninum við olju (við róligum sirkulørslum við klokkuni)

Um barnið fær trupulleikar við trekum maga, kann barnið fáa ískoyti av laktulosu – tosað við heilsufrøðingin ella kommunulæknan um hetta.

Ov tíðliga fødd børn geva ofta serlig ljóð frá sær (pressuljóð), uttan at orsøkin nýtist at vera, at kukkurin er ov harður.

## Hiti/klæði til barnið

Nýfðingar klára illa at halda javnan hita, tí er tað av týðningi, at vit skapa teir bestu karmarnar fyri barnið, soleiðis at tað ikki er ov heitt ella ov kalt. Kenn eftir í nakkanum á barninum, um tað er hóskaði heitt. Um barnið sveittar, er tað ov heitt.

Hugsa um at lata barnið í alt eftir, hvussu heitt ella kalt umhvørvið er. Hendur og føtur á barninum kunna onkuntíð kennast kaldar, uttan at barnið er kalt.

Vit mæla til:

- At klæðini sita tætt og samanhangandi uttan at sita ov stramt
- Nýt bumull og ull heldur enn “kunstevni”
- Altíð húgvu uttandura og vøttir, tá tað er kalt



## Út at trilla/sova úti

Vit mæla til:

- At barn tykkara kann koma út í vognin at trilla ein túr um ta tíðina, tá tit verða útskrivað. Byrja við stuttum túrum á hálvan tíma, alt eftir hvussu veðrið er
- At barn tykkara kann fara út at sova, tá tað vigar meira enn 3 kg. Eitt barn, sum er føtt áðrenn tíð, manglar eitt eyka feittlag, sum hjálpir at halda hitanum. Um barnið verður kalt, fer orkan hjá barninum til at halda seg heitan, ístaðin fyri at verða nýtt til at vaksa av
- Ikki at lata barnið sova úti, um tað eru – 10°C ella kaldari, og um tað er nógvur mjørki. Verj barnið ímóti vindi, regni og nógvari sól. Kuldi, vindur, mjørki og frost kunnu vera við til at avkøla barnið
- At nýta flugunet, sum verju ímóti flogkyktum og kettum

## Vøggudeyði

Danska Heilsustýrið hefur givið út fylgjandi ráð at fyrirbyrgja vøggudeyða:

- Legg altíð barnið at sova á rygginum
- Ikki roykja undir viðgongutíð, og lat ikki barnið vera fyri tubbaksroyk aftaná føðing
- Fyribyrg at barnið ikki verður ov heitt undir svøvni

## Menning

Sum foreldur hugsa vit nógv um og eru møguliga stúrin um menningina hjá barninum. Hjá børnum, ið eru fødd ov tíðliga, og sum hava havt tað trupult í byrjanini, kann menningin verða eitt sindur seinkað í mun til aldurin á barninum. Tað, sum er av alstórum týðningi, er, at barnið støðugt mennir seg, og at tit leggja dent á, hvat tykkara barn kann, heldur enn hvat tað ikki er ført fyri enn.

11

## Hvussu stimbra vit menningina hjá barninum?

Tað er týðningarmikið, at tað bert verður stimbrað, meðan barnið er vakið og tilreiðar til hetta - lær tí at tulka tekini, ið barnið gevur. Verið varug við, at børn, ið eru fødd ov tíðliga, sum oftast ikki megna fleiri stimbrar samstundis.

## Dømi um venjingar, ið stimbra barnið:

- At barnið liggur á búkinum, meðan tað er vakið. Hetta styrkir um vøddarnar í nakka og rygginum, soleiðis at barnið fær tamarhald á høgvdinum.

- Tætt kropsligt samband - móguliga við at ganga við/rura barninum
- Eygnasamband - tosa við barnið
- Byrjast kann við barnasvimjing, tá barnið vigar 4 - 5 kg, tó tengt at, um barnið megnar tann gang og stimbur, ið tað møtir í svimjihylinum. Um tit hava royndir av, at barnið lættliga fær bruna, eiga tit at bíða.
- Syngið og spælið eitt sindur við barninum.

### **Fyribyrg, at barnið fær skeivt høvd og flatan nakka**

Teir fyrstu mánaðirnar er beinagrindin bleyt. T.v.s., at um barnið hjá tær einans vendir høvdinum til aðra síðuna, kann høvdið blíva skeivt, og hálsvøddarnir øðrumegin gerast ov strammir.

12

Ver tískil varug við, at barnið ikki altíð liggur við høvdinum vent til somu síðu, men hjálp barninum at skifta ímillum at venda høvdinum til vinstru og høgru.



Tá barnið er vakið, legg tað so á búkin, soleiðis at rygg – og hálsvøddarnir styrkjast, og tú fyribyrgir, at nakkin gerst flatur. Líka týdningamikið tað er, at barnið vendir høvdið aðruhvørju ferð til vinstru og høgru, líka so týdningamikið er tað, at tit stuðla/hjálpa barninum at liggja við høvdinum í miðstøðu. Nýtast kann eithvørt at stuðla høvdinum við t.d. eitt handklæði, klædnablæa e.l. Børn, sum eru fødd ov tíðliga, fáa eitt avlangt høvd, og fyri at fáa meiri javnvág í høvuðskapið, mæla vit til at venja barnið at liggja á rygginum nakrar ferðir um dagin við høvdinum í miðstøðu - alt eftir hvat barnið megnar.

## Um tað at nýta viklu/slyngu

Undir innleggjan eru tit blivin kunnað og vegleidd um týdningin av at liggja/sita/ganga húð-móti-húð við barninum. Barn tykkara hefur framvegis stóran tørv á hesi nærveru, nú tit fara heim, samstundis sum tit skulu finna tykkum til rættis við tí praktiska, sum t.d. at vaska klæði, dustsúgva o.s.fr. Fyri at sameina tað praktiska og nærveruna, mæla vit til, at tit antin nýta slyngu ella viklu. Sjá [www.mamamlife.dk](http://www.mamamlife.dk).

## Sjúkur, smittuvandi og koppseting

### Hvussu síggja vit, um barn okkara er sjúkt?

Tað eru tit, ið kenna barnið best. Tí eru tykkara eygleiðingar av barninum týdningarmiklar. Um barnið t.d. broytir atferð (sjá trivnaðartekini á s.5), etur minni í eitt tíðarskeið, hefur høggan fepur, spýr ella hefur ov bleytan kukk, og tit eru ella gerast ótrygg við støðuna, setið tykkum so í samband við heilsufrøðing ella lækna.

13

## Smittuvandi

Ov tíðliga fødd børn eru í størri vanda fyri at fáa bruna, vegna niðursetta immunverju.

Latið tí ikki barn tykkara koma í samband við sjúk fólk. Tað ber tó ikki altíð til at sleppa undan at koma í samband við sjúk fólk, t.d. tá tit sjálvi ella systkin eru sjúk. Sjúk fólk kunnu vera allastaðni, og serliga smábørn eru ofta sjúk og kunnu tí smitta. Um barnið tí hefur systkin, ið ganga á dagstovni ella barnagarði, eiga tit at bíða við at taka barnið við inn á stovnin, til barnið er størri og tolir meira av. Gevið heldur systkjunum myndir av barninum við á stovnin, soleiðis at tey kunnu vísa barnið fram á tann hátt.

- Eygnasamband - tosa við barnið
- Byrjast kann við barnasvimjing, tá barnið vigar 4 - 5 kg, tó tengt at, um barnið megnar tann gang og stimbur, ið tað møtir í svimjihylinum. Um tit hava royndir av, at barnið lættliga fær bruna, eiga tit at bíða.
- Syngið og spælið eitt sindur við barninum.

### **Fyribyrging av smittu**

Halt frástøðu. Tað eru bert nakrir fáir brunar, ið smitta við einari frástøðu, ið er meira enn ein metur, um tað ikki verður hostað ella njóst. Vaskið hendurnar. Flestu brunar smitta við at nortið verður við. Spýtt, snor og slím við virus kann sita á hondunum og kann førast víðari til andlitið ella munnin á barninum.

14

Um barnið fær bróst, koma andevnir í móðurmjólkina innan uml. 24 tímar, sum verja barnið ímóti tí bruna, ið tú hevur. Lutir, ið kunnu hava smittu á sær, eiga at verða vaskaðir við vatni og sápu. Hetta avmarkar smittuvandan munandi. Tá lutir eru vaskaðir og hava staðið turrir í nakrar tímar, er smittuvandin burtur.

### **Koppseting**

Danska Heilsustýrið mælir til, at eitt ov tíðliga føtt barn verður koppsett, tá onnur børn verða tað, t.v.s. tá barnið er 3 mánaðar gamalt. Hetta uttan mun til, hvussu nógv ov tíðliga barnið er føtt ella, hvat tað vigar. Koppsetingin verður avtalað við kommunulæknan.

## Familjan

### At gerast foreldur

At gerast foreldur og hava ábyrgd av einum barni er ein av størstu avbjóðingunum í lívinum.

Sum mamma mennist tú likamliga og sálarliga, meðan tú ert við barn; tú verður meira erkvisin, og nógvar kenslur, tankar og minni røra seg í tær. Tá tú eigur eitt barn ov tíðliga, nær tú ikki at menna teg til fulnar. Dreyamar um eitt fullborið barn, barnsburðafarloyvi, fyrireikingar í heiminum o. t. bresta á ein ella annan hátt, av tí at tað als ikki gjørdist soleiðis, sum tú hevði væntað. Sum mamma kann tað vera, at tú kennir skuldarkenslu av, at tú ikki megnaði at ganga tíðina út.

Sum pápi broytist tú eisini, tá mamman er við barn, og skalt finna tín nýggja leiklut. Flestu pápar hava als ikki hugsað um, at barnið móguliga kann koma ov tíðliga, og eru teir tí heldur ikki til reiðar at gerast pápar.

Sum foreldur hava tit ment tykkum, meðan tit hava verið innløgð. Nú tíðin nærkast til heimferð, hava tit eisini havt móguleikan at gjørt ymiskt praktiskt til reiðar. Sambandið ímillum tykkum kann styrkjast av, at tit býta uppgávarnar ímillum tykkum. Pápin kann eisini vera tann besti stuðulin fyri mammuna, serliga í samband við bróstageving. Minnist til, at pápar kunnu gera alt, undantikið at geva bróst. Pápin kann ugga barnið, skifta blæu, hava barnið í bað, spæla við tað o.s.fr.

Tit kunnu kenna bæði gleði og sorg og hava tankar, sum vekja pínufull og sorgfull minni. Tað kann vera ringt at fáa skil á øllum kenslunum og at finna fótafesti í lívinum aftur. Tá hetta er sagt, er tað tó sera týðningarmikið at nevna, at tað er vanligt, at við foreldraleiklutinum kemur onkuntíð ein reaktión av at kenna seg troyttan og ikka at røkka til.

50-80 % av øllum nývorðnum mammum uppliva grátitúrar – “babyblues” – teir fyrstu 2-10 dagarnar eftir føðingina.

Grátitúrar kunnu vara í nakrar tímar ella nakrar dagar.

Onkuntíð grætur tú og kennir teg friðleysa og erkvisna, meðan tú aðrar løtur hevur tað fínt. Tað skal ikki altíð so nógv til, áðrenn tárini renna. Tað er púra vanligt og er ofta skjótt yvirstaðið.

Tó fáa uml. 20 % av øllum mammum eina meira álvarsama eftirføðingar reaktión. Tað er, um omanfyrinevndu reaktiónir vara longur enn 14 dagar, og um tær góðu løturnar eru fáar.

Eisini pápar kunnu hava trupult við at kenna teirra leiklut sum pápar, og uml. 8. hvør pápi fær eitt eftirføðingarreaktión.

Eyðkenni kunnu verða lík teimum hjá kvinnunum, men ofta bera teir seg øðrvísi at enn kvinnurnar. T.d. verða teir meira agressivir, arbeiða nógv, byrja at drekka v.m.

Hevur tú hesi eyðkenni, er tað umráðandi at siga heilsufrøðingi ella kommunulækna frá hesum skjótast møguligt.

Eftirføðingarreaktiónir fáa ein enda, hóast tað er ymiskt, hvussu leingi tey vara, tí tað veldst um, hvussu umfangandi tær eru, og hvørja hjálp tú fær.

Jú fyrr tú fær hjálp, skjótari kannst tú fáa tað betri og sostatt fáa eina góða/betri barsilstíð.



Til ber at kunna seg meir um eftirfððingarreaktiúnir á [www.gaia-instituttet.dk](http://www.gaia-instituttet.dk). Eisini kann bókin “Et hav af følelser” hjá Gunnu Egelund Hesselbjerg, Charlotte Iversholt Bashary og Kirsten Lindved veita góð ráð og stuðul.

## Systkyn

At fáa ein nýfððing í húsið er ein stór broyting fyri alla familjuna. Øll hava glett seg, og ikki minst stórasystir ella stóribeiggi hava bíðað eftir hesum nýggja leikluti.



Størri systkin til eitt ov tíðliga føtt barn kunnu lættliga kenna seg sett til síðis. Foreldrini

hava verið fráverandi orsakað av innleggingini hjá barninum, og tað kann verða ringt fyri tey eldru systkini, at tað lítla barnið hevur fingið so nógvans ans. So nú, tá familjan er saman aftur, kann verða, at tey størri børnini hava tørv á, at foreldrini lurta eftir teimum og geva teimum gætur. Her eru nøkur ráð:

- Minst til at geva teimum eldru systkynum jaligt uppmerksemi. Brúka tíð saman við teimum, lat pápan ansa tí nýggja barninum, og far t.d. út ein túr. Børn, sum eru fødd ov tíðliga, kunnu kenna tað trupult at fara til ymisk fólk vegna serligan tryggleikatørv. Tí vilja vit mæla tykkum frá at lata barnið til ov nógv ymisk fólk/avvarðandi.

- Lurta eftir tí stóra barninum og tak tað í álvara, um hann/hon vísir øvundsjúku.
- Gott hevði verið, um familja og vinir geva teimum eldru børnunum gætur, tá tey koma at vitja og møguliga eisini hava eina heilsan við til tey.
- Lat gerandisdagin hjá teimum eldru halda fram, sum áðrenn nýføðingurin bleiv føddur, m.a. við at fara í vøggustovu ella barnagarð og gera tað, sum tey plaga.
- Lat tey eldru systkini vera við at ansa nýføðinginum. Lat tey hjálpa til við at skifta blæu, lata nýføðingin í sokkar o.a. Lat tey verða við í tann mun sum tey sjálvi hava hug, og sum tit orka/megna.

Rokna ikki við, at tey eldru systkini skulu elska nýføðingin frá fyrstu løtu ella alla tíðina.

Tað er av týðningi at minnst til, at ein ikki kann skapa kenslurnar fyri nýføðinginum hjá teimum eldru systkinum, men at ein kann skapa umstøður fyri, at tey kunnu fara at elska sítt lítla systkin.

### **Svøvnur/hvíld**

Barnið hevur tørv á tær bæði nátt og dag. Tí ræður um, at tú fært hvíld – eisini fyri at mjólkamongdin skal verða nóg stór. Mjólkamongdin kann minka, um tú ert troytt ella strongd. Týðningamikið er tí, at tú hvílir/svevur um dagin, tá barnið svevur, soleiðis at tú kannst hava yvirskot til at geva bróst um náttina.

### Góð ráð:

- Ligg niðri og gev bróst um náttina
- Skift bert blæuna á barninum um náttina, um tað hefur fingið vát klæði ella hefur kukkað
- Býtið uppgávarnar millum tykkum. Minst til, at pápin klárar alt uttan at geva bróst!
- Lat familju og vinir hjálpa til við tí praktiska



### Kostur

Tað er umráðandi, at tú etur vanligan, fjølbroyttan og sunnan kost sambært teimum 8 føðsluráðunum hjá Heilsustýrinum . (Sjá [www.sundhedsstyrelsen.dk](http://www.sundhedsstyrelsen.dk) undir Sundhed og forebyggelse- ernæring) Tað er ikki ávíst, at bróstabørn fáa ilt í búkin av nøkrum ávísu mati, t.d. sterkt kryddaðum mati, sjokolátu og jarðberum. Mjólkin smakkar og luktar av tí matinum, sum tú etur og drekkur; barnið venur seg á henda hátt til fjølbroyttar smakkir. Et smærri nøgdir í byrjanini, og um tú heldur, at barnið fær ilt í búkin av hesum, kannst tú halda teg frá tí eina tíð og síðani royna aftur. Tó verður mælt frá, at tú etur grind og spik vegna mongdina av kyksilvuri og pcb. Tað er gott at taka vitaminir hvønn dag, so leingi tú gevur bróst.

## Royking

Børn hjá roykjarum eru í størri vanda fyri at fáa bruna í andaleiðina, astma og allergi. Royking økir um vandan fyri vøggudeyða. Nýggjar kanningar vísa tó, at børn, ið fáa bróst, hóast mamman er roykjari, eru í minni vanda fyri at doyggja av vøggudeyða og eru sum heild eisini minni sjúk enn børn, ið fáa mjólkaískoytið.

Royking økir um vandan fyri vøggudeyða. Kanningar vísa, at um barnið fær bróst er vandin fyri vøggudeyða minni, enn um barnið fær mjólkaískoytið.

### Góð ráð, um tú roykir:

- Tað besta er sjálvsagt at steðga við at roykja, áðrenn tú gerst við barn
- Um hetta ikki er gjørligt, er betri at nýta nikotinplástur ella – tyggigummi, av tí at mongdin av nikotini, sum barnið fær, er minni (tosa tó altíð við lækna fyrst)
- Royk so lítið sum møguligt
- Royk beint eftir, at tú hevur givið bróst og bíða við at roykja aftur til næstu ferð, barnið hevur sokið
- Royk ikki í sama rúmi, sum barnið er í. Passiv royking kann elva til vøggudeyða

## Alkohol

Tú eigur at verða afturhaldandi við alkoholi, tá tú gevur bróst. Jú yngri barnið er, jú meira óbúgvín er livurín. Av tí at tú hevur átt ov tíðliga, verður heilt frárátt at drekka 6 vikur frá tí, at barnið átti at verðið føtt. Ætlar tú at drekka, eru eini góð ráð at mjólka út, áðrenn tú drekkur, so barnið kann fáa hesa mjólkina úr koppi.

Eftir at tú hevur drukkið 1 snaps (genstand), skalt tú ikki geva bróst í 2-3 tímar, 4-6 tímar fyri 2 snapsir, 6-9 tímar fyri 3 snapsir o.s.fr. At mjólka út tekur ikki alkoholið úr mjólkini, tí mongdin av alkohol í mjólkini er altíð tann sama sum í blóðinum.

Rátt verður frá at sova saman við barninum, tá tú hevur drukkið.

## Sex og samlív eftir føðing

Fyrstu tíðina eftir føðing er orkan, tíðin og hugurin til seksuella samveru ofta ikki so stórir, og tað kann vera ein sárbar tíð í samlívi tykkara. Barnið er tað, sum fær mest uppmerksemi.

Nógvar kvinnur hava minni hug til sex av hormonellum ávum, men flest allar kvinnur hava framvegis tørv á umsorgan og eymleika. Byrjið har. Latið kærleikan menna seg, til tit bæði eru klár og hava yvirskot at taka næsta stig.

Tú kanst fáa pínu í rivum, klippi ella arrum. Um tú framvegis hevur pínu aftaná 6 mðr., eigur tú at fara til lækna.

Skeiðin kann vera eitt sindur eym og turr vegna hormonbroytingar. Í slíkum førum kann vatngrundað glíðikrem verða gott.

## Viðkomandi kunning

### Trygðarútgærd til barnið í bili

Í lógini stendur, at barnið skal verða íbundið í bili. Ráðið fyrri ferðslutrygd mælir til, at barnið situr í pinkustóli – men tað eru tvær aðrar góðkendar loysnir til flutning av smábørnum í bili.

Hesar eru ein “boxette”, sum er eitt slag av smábarnalift við beltum ella eitt liftnet til at spennast liftina fasta.

Viðmæli viðvíkjandi “air-bags” í bilinum mugu takast til eftirtektar. Tú kann lesa meira um hetta á heimasíðuni hjá “Ráðið fyrri ferðslutrygd” [www.ferðslutrygd.fo](http://www.ferðslutrygd.fo)

### Eftir útskriving

Tá tit fara á heimavitjan, eru tit framvegis innløgð á Føðideildini. Hetta merkir, at tit til eina og hvørja tíð kunnu ringja ella koma á deildina, um tit kenna tykkum ørkymlað ella hava tørv á vegleiðing. Tá tit verða útskrivað, er tað heilsufrøðingurin, sum tit skulu seta tykkum í samband við um eitthvørt. Fær tú trupulleikar ella ivast í onkrum, áðrenn heilsufrøðingurin er komin á fyrstu heimavitjan, kann tú ringja til heilsufrøðingin ella til Føðideildina.

Vit svara telefonini alt samdøgrið, men best er at ringja millum kl.10-11 gerandisdagar.

Tá tit verða útskrivað tekur barnalæknin støðu til, um tykkara barn skal hava eina ambulanta tíð á barnadeildini, tá barnið er uml. 6 mðr. Um so er, verða tit kunnað, áðrenn tit fara heim.

## Hent telefon nummur

Læknavaktin: 1870

Føðideildin: 304500 – bið um Føðideildina

Gigni – heilsufrøðingar: 562300 kl.9 – 13

## Kanningar hjá kommunulækna

Barnið: Vanligt er, at barnið fer til kanningar hjá kommunulækna, tá tað er 5 vikur. Um barnið verður útskrivað aftaná hesar 5 vikurnar, mæla vit tykkum til at seta tykkum í samband við kommunulæknan og avtala, nær barnið skal koppsetast/kannast.

Mamman: Mælt verður til, at tú verður kannað hjá kommunulækna 8 vikur eftir føðingina.

Tú ringir sjálv og biður um tíð hjá kommunulækna. Tú kann tosa við lækna um fyribyrging, minst tó til, at bróstageving ikki er fyribyrgjandi.

## Keldur/ávísingar

### Bøkur

“Amning – en håndbog for sundhedspersonale”

Sundhedsstyrelsen 2009

“Anbefalinger for svangreomsorgen” Sundhedsstyrelsen 2009

“Tjek bleen – den viser hvordan jeres barn har det”

Sundhedsstyrelsen 2009

“Vuggedød kan forebygges” Sundhedsstyrelsen 2010

“Sunde børn” Sundhedsstyrelsen 2010

Litteraturkompendium til kompetenceklip Bog 2,

“Udviklingstilpasset neonatalomsorg”

“Fædres reaktion på at få et præmaturt barn”

Barnesygeplejersken nr 4/december 2003

### Heimasíður

[www.ammehjelpen.no](http://www.ammehjelpen.no)

[www.ammenet.dk](http://www.ammenet.dk)

[www.gaia-instituttet.dk](http://www.gaia-instituttet.dk).

### Stovnar

Prematurfelagið: [prematur@post.olivant.fo](mailto:prematur@post.olivant.fo) tlf.263868

[www.praematur.dk](http://www.praematur.dk)



Landssjúkrahúsið

tel 304500, [www.ls.fo](http://www.ls.fo)