



10 TRYGGE RÅD TIL NYBAGTE FORÆLDRE

FRA SYGEPLEJERSKEN PÅ RIGSHOSPITALET

"Heldigvis går det som regel så godt, at mange vælger at få to eller tre børn", fortæller Hanna Jersing. Hun er sygeplejerske på Epilepsiklinikken på Rigshospitalet i København, hvor de gennemsnitligt følger 30-40 gravide patienter. Når kvinderne er nået

til den sidste halvdel af graviditeten, tager Hanna Jersing en samtale med dem, hvor hun kommer med råd om, hvordan det er sikrest at håndtere den lille, og hvordan man kan indrette sig, hvis man vil tage højde for de lidt farlige situationer, der kan opstå, hvis en

forælder skulle få et anfald, mens hun eller han tager sig af barnet.

Her er sygeplejerskens 10 gode råd til læserne.

Når den lille skal skiftes:

Placer puslepuden og det du skal bruge til bleskiftningen på gulvet, og sæt dig ned i skrædderstilling, når du skal gøre den lille i stand. Hvis du får et anfald, der påvirker bevidstheden eller motorikken, så sker der ikke barnet noget.



Når du skal amme:

Sæt dig på gulvet eller et lavt sted med puder under og omkring dig, så falder den lille blødt, hvis du skulle få et anfald og miste grebet om barnet.



Når den lille skal trøstes:

I stedet for at gå op og ned ad gulvet i din fulde højde med den grædende baby over skulderen, så sæt dig ned. Så risikerer du ikke at tabe barnet, hvis du får et anfald. Det gælder også, hvis du står op om natten for at trøste barnet. For der kan anfaldsrisikoen være størst.



Når den lille skal bades:

Hvis du er alene, så bad ikke barnet i et badekar. Læg det hellere på en puslepude på gulvet og etagevask det med en vaskeklud og en lille balje vand. Så risikerer du ikke, at barnet får vand i luftvejene, hvis du får et anfald. Hvis barnet er i stand til at flytte sig, må du sørge for, at baljen er placeret et stykke fra puslepuden..



Når barnet skal op i din seng:

Hvis du kan få generaliserede anfald, så er det ikke en god ide at tage barnet op i sengen til dig, hvis du er alene. Hvis du får et krampeanfald, kan du støde barnet eller komme til at ligge på det.

Få din nattesøvn:

For de fleste, der har epilepsi, stiger risikoen for anfald, hvis de ikke får sovet nok. Så få din nattesøvn. Hvis du er træt og har brug for en nats søvn uden afbrydelser, kan du tage et par ørepropper i ørene og overlade natteplejen til din partner.



Når I skal gå tur:

Sæt et kuffertmærke eller lignende på barne- eller klapvognen med kontaktoplysninger på din partner eller en anden pårørende. Hvis du i forbindelse med et anfald bliver forvirret, kan folk få fat i hjælp til dig og dit barn.

Når den lille skal mades:

Du kan som hovedregel trygt amme dit barn, selv om du tager epilepsimedicin. Der udskilles medicin i modermælken, men det er som regel kun hos for tidligt fødte børn, at det kan give problemer i form af sløvhed. Barnet vil i så fald ikke have taget så meget på i vægt som forventet ved sundhedsplejerskens besøg. Hvis du er i tvivl, skal du altid spørge din epilepsilæge.



Tag imod andres hjælp:

Stres og manglende søvn kan udløse anfald, når du har epilepsi. Så vær god til at deles om arbejdet med din partner og sig ja til hjælp fra familie og venner.

Når den lille kravler:

Når barnet kan kravle og klatre og hive i ting, så vælg et rum i hjemmet, hvor du foretrækker at passe den lille. Sæt et sikkerhedsgitter i døråbningen og sørg for, at rummet er sikret ekstra godt med eksempelvis stramt haspede vinduer, høje møbler naglet til væggen, børnesikrede stikkontakter mv. Så kommer barnet ikke til skade, hvis du får et anfald, hvor du er fraværende.

