

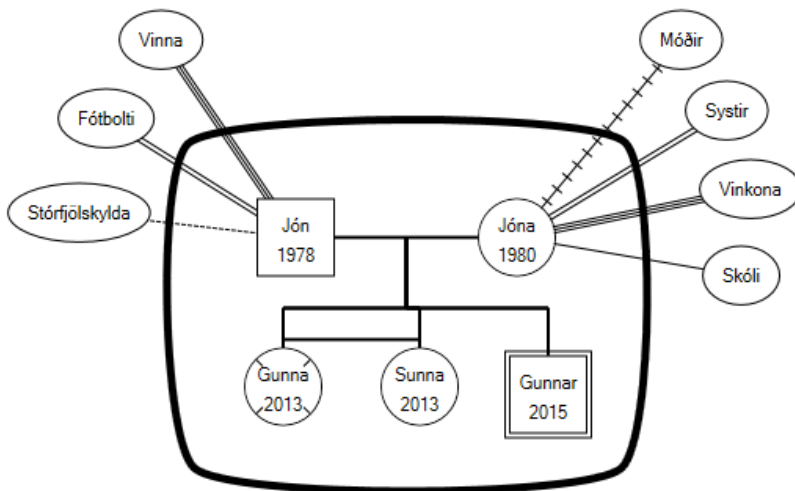
HEILBRIGÐISMAT - TENGLAMYNDUN

Fræðsla og stuðningur í heimavitjun

Meðganga og fæðing er eitt mesta breytingatímabil í lífi fjölskyldu og hefur áhrif á andlega, líkamlega og félagslega heilsu hennar. Efla þarf þekkingu og styrkja færni foreldra í nýjum aðstæðum með tilliti til þroska og samskipta við ungbarn. Fyrri reynsla þeirra getur haft áhrif á tengslamyndun. Áhættuþættir fyrir vanlíðan eftir fæðingu eru m.a. aldur, menntun, sjálfsmynd, erfið lífsreynsla, erfiðleikar í umönnun/parsambandi, neysla vímuefna, vanlíðan á meðgöngu og fyrri geðsaga.

Heilbrigðismat er framkvæmt í fyrstu vitjun. Spurt er út í sögu móður tengda meðgöngu, fæðingu og tímenn eftir fæðingu. Fjölskyldutré (tveggja kynslóða) og tengslakort er teiknað eftir þörfum.

Fjölskyldutré og tengslakort



Sterk tengsl
=====

Meðal sterk tengsl
=====

Veik tengsl
=====

Rofin tengsl
.....

Erfið tengsl
+++++

□—○ Gift

□---○ Sambúð

□/○ Sambúðarslit

□//○ Skilnaður

□//○—□ Fleira en eitt hjónaband

▽ Dýr

Heilbrigðismat

- Meðganga og fæðing, heilsufarsleg/félagsleg/tilfinningaleg líðan? Hvernig leið móður á meðgöngu og í fæðingu? Hvernig varð henni við þegar hún sá barnið í fyrsta sinn? Hvernig líður móður núna (svefn, þreyta, næring)? Hvernig gengur að næra barnið (að setja á brjóst, fyrri reynsla við brjóstgjöf o.fl.)?
- Hvað kemur móður mest á óvart varðandi umönnun og þarfir ungbarnsins (til að ná fram skilning foreldra á þroska og setja í orð væntingar til ungbarnsins)?
- Ef eldri börn, hvernig gekk fyrstu vikurnar þegar þau voru lítil (til að fá fram fyrri og núverandi getu foreldra til að takast á við nýjar aðstæður)? Líðan systkina, hugsanleg afbrýði, heilsufar og þroski, bólusetningar, skólaganga/dagvistun?
- Hvernig er heilsufar annarra fjölskyldumeðlima? Er heilbrigðisvandi sem þarf að taka tillit til?
- Er einhver annar álagsþáttur/áhyggjur hjá foreldrum núna (til að fá fram hvort fjölskyldan er að takast á við aðra álagsþætti, s.s. nýlegar breytingar, ástvina- eða atvinnumissi)? Hvert leita foreldrar eftir stuðningi? Metið þörf fyrir aðstoð.

Um leið og líkamsmat er framkvæmt á barni og þroski metinn er útskýrt hvað er verið að skoða og hvers vegna. Þegar móðir/faðir afklæðir barnið eru tengsl skoðuð og speglun gefin á samskiptin og þroska barnsins.

- Ástrík umönnun veitir barni öryggi og hlýju og hefur áhrif á tengslamyndun. Fullkomið samspil milli umönnunaraðila og barns felur í sér að hinn fullorðni er læs á tjáningu barnsins og bregst við á viðeigandi hátt. Þetta samspil verður til þess að barnið fær sínum líkamlegu og andlegu þörfum fullnægt.
- Foreldrar sem mynda heilbrigð og sterk tilfinningatengsl við barn sitt strax frá fæðingu geta betur veitt því þá félagslegu örvun og öryggiskennd sem það þarf á að halda. Barn sem býr við örugg tengsl í frumbersku getur betur myndað traust tilfinningatengsl í gegnum lífið.
- Fyrstu tvö til þrjú ár barnsins er heilinn í hröðustum vexti og mestri mótun, því er mikilvægt að leggja góðan grunn á þessum árum.
- Mikilvægt er að leita leiða til að efla innri styrkleika foreldra sem glíma við vanlíðan, sjúkdóma eða einhvers konar erfiðleika sem geta haft áhrif á tengsl þeirra við barnið og þroskaferil þess. Rannsóknir hafa sýnt að inngrip fagfólks getur skipt sköpum á fyrstu æviárum barns þegar taugakerfi þess er í hröðum vexti og mikilli mótun. Ef ekkert er aðhafst geta áhrifin valdið ýmsum vanda síðar á ævinni, s.s. hegðunarvandamálum og geðröskunum.

Að lesa í tjáningu barns

- Ungbörn hafa strax í upphafi sitt eigið merkjamál og tjáningarform sem gefa vísbendingar um þarfir þeirra og líðan. Mikilvægt er að foreldrar fylgist vel með barninu og læri að þekkja ýmis merki og viðbrögð (mörg ósjálfráð) sem gefa til kynna líðan þess og þarfir, t.d. svengd, þörf fyrir nærveru o.s.frv.
- Tjáning barns um að því líði vel og vilji samskipti eru sem dæmi: jákvæð svipbrigði, hjal, bros, snýr höfði til foreldra, nær og viðheldur augnsambandi, mjúkar hreyfingar handa og fóta, með opna lófa og aðeins bogna fingur, teygir hendurnar til foreldra, lyftir höfði.
- Tjáning barns um að því líði ekki vel og þarf hlé frá samskiptum, næringu eða örvun eru sem dæmi: barnið grætur, er þirrað, lítur undan, sveigir höfuðið aftur, berst um, hóstar, svelgist á, geispar, frussar, sýnir snöggar hreyfingar, grípur í eigin líkama/föt, deyfð yfir augum/andliti.