PINKUBARNA-*SVIMJING*

SJÚKRAHÚS VERKIÐ

SUÐUROYAR SJÚKRAHÚS
Innihaldið í hesum faldaranum
er dagført 12/07/2023

UNDAN SVIMJINGINI

Áðrenn pinkubarnið er blivið 10 vikur gamalt, skalt tú sum fylgjari biðja um ávísing til pinkubarna-svimjing frá egnum kommunulækna.

Fasti fylgjarin, sum svimur við pinkubarninum, skal búgva í Føroyum.

Fylgjarin skal duga at svimja

NÆR ER TRYGT AT KOMA TIL PINKUBARNASVIMJING

Barnið:

Tá nalvin á pinkubarninum er lektur, og barnið vigar 4 kg, er trygt hjá pinku-barninum at fara at svimja. Tá er barnið áleið 2-3 mánaðir gamalt. Hetta markið er ásett fyri at tryggja, at pinkubarnið megnar at halda rættan kropshita.

Mamman:

Tað er av stórum týdningi, at mamman hevur verið til 8 vikurs kanningina av undirlívinum, hetta fyri at minka um eitt nú vandan av undirlívsbruna.

VATNIÐ STIMBRAR FØR-LEIKARNAR HJÁ PINKU-BARNINUM

Pinkubarnasvimjing mennir teir kognitivu og málsligu før-leikarnar hjá barninum. Eisini mennir svimjingin teir motor-isku og sansa-motorisku eginleikarnar tíðliga hjá barninum og stimbrar til eina góða balansu. Tíðin í vatninum gagnar eisini barninum á landi og tess førleikum í framtíðini.

Pinkubarnasvimjing snýr seg ikki um, at barnið skal avrika ella flenna seg gjøgnum allar venjingarnar í vatninum. Tað snýr seg um, at tú sum fylgjari og pinkubarnið skulu læra hvønn annan at kenna á ein annan hátt, enn tá tit annars eru saman í gerandisdegnum.

GÓÐ RÁÐ ÁÐRENN TÚ KEMUR TIL PINKUBARNASVIMJING

Pinkubarnasvimjingin er í svimjihylinum á fysiurgisku deild á Suðuroyar Sjúkrahúsi. Vatnið er 34 hitastig. Hitin í vatninum hjálpir pinkubarninum at varðveita egnan kropshita.

Pinkubarnasvimjingin er altíð tillagað pinkubarninum. Vanliga megnar pinkubarnið ikki meira enn einar 30 min. í hylinum hvørja ferð – tær fyrstu ferðirnar bert einar 15 min. við venjingum og spæli.

Bert ein vaksin er við hvørjum pinkubarnið.

Pinkubarnasvimjingin er eitt tíðarskeið á 6 vikur, harafturat fæst vegleiðing í fyrstuhjálp til pinkubørn frá paramedisinara.

Áðrenn tú kemur til pinkubarnasvimjing, er gott at venja barnið við vatn og at fáa vatn á høvdið, tó havandi í huga, at tað ikki er tað sama fyri barnið at verða í baðikarinum heima sum at fara í svimjihylin. Tað er vanligt, at pinkubarnið verður bilsið, tá tað kemur í hylin fyrstu ferð.

Umráðandi er, at pinkubarnið er í tættsitandi svimjiblæu í hylinum.

Fyri at tryggja pinkubarninum eina góða uppliving, skalt tú geva tær góða tíð í umklæðingarrúminum, áðrenn tú skalt í hylin.

Vanliga verður pinkubarnið sera troytt og svangt eftir svimjingina, og tí er neyðugt, at tú hevur okkurt etandi/drekkandi við.

TRYGGAR KARMAR FYRI PINKUBARNIÐ

Tað er umráðandi at skapa tryggar karmar fyri pinkubarnið, meðan tað er í hylinum. Fyri at pinkubarnið skal kenna seg trygt við umstøðurnar, byrja og enda allir svimjitímarnar á sama hátt.

Allar venjingar, sum verða vístar, eru tillagaðar eftir aldri og førleika hjá tí einstaka pinkubarninum. Sum fylgjari lærir tú at nýta ymiskar teknikkir og tøk í hylinum.

Tað er umráðandi, at tú, sum fylgjari, ert avslappaður og róligur, tá tú venur/spælir saman við pinkubarninum í vatninum. Pinkubarnið merkir og ávirkast av stemninginum, og tí verður lættari at gera venjingarnar, um barnið kennir seg trygt.

Pinkubarnið kennir tína rødd, og tískil er tað av týdningi, at tú gevur tær far um at tosa við barnið og fyrireika tað hvørja ferð, tit gera eina venjing saman.

Minst til at rósa barninum ☺

UNDIRVÍSING Í PINKU-BARNASVIMJING

Tað er ymiskt, hvussu undirvísingin er løgd til rættis. Terapeuturin hevur í huga, hvussu tað einstaka barnið er fyri júst tann dagin, hvussu gamalt pinkubarni er og førleikarnar hjá tí einstaka.

Vanliga eru øll pinkubørnini undir eitt ár. Men pinkubørn eru ymisk, og tískil er vanligt, at terapeuturin vegleiðir í ymiskum venjingum alt eftir tørvi og førleikum hjá tí einstaka pinkubarninum – t.d. er stórur munur á einum barnið, ið er tríggjar mánaðir og einum, ið er sjey mánaðir gamalt.

Umráðandi er, at pinkubarnið er væl fyrireikað og kennir seg trygt við at gera venjingarnar. Tí verður stórur dentur lagdur á at greiða fylgjaranum frá, hvussu stóran týdning tað hevur at hava eygnakontakt við barnið, og altíð geva barninum somu signal undan hvørjari venjing.

Nógvar av venjingunum verða endurtiknar hvørja ferð, tit koma til svimjing. Orsøkin til hetta er at tryggja, at bæði pinkubarn og fylgjari verða trygg og duga at gera venjingina rætt. Hetta verður eisini gjørt fyri at stimbra fylgjaran til at kenna seg tryggan við at gera venjingarnar sjálvstøðugt.

Venjingarnar verða til-lagaðar so hvørt barnið mennist motoriskt og verður eldri.

Tú fært undirvísing frá einum paramedisinara um fyrstuhjálp til pinkubørn. Endamálið er, at tú sum fylgjari skal gerast upp-lýstari og tryggari um brúk var fyri tínari hjálp.

Er tað mamman, sum er við barninum, fært tú veg-leiðing og venjing í, hvussu tú skalt tryggja tær ein sterkan kokubotn, eftir at hava verið við barn. Eitt gott hugskot er at taka niður appina frá Gynzone, sum inniheldur vegleiðing um venjingar av koku-botninum og varliga uppvenjing eftir barnsburð.

Um tú ynskir at varðveita tryggleikan hjá pinku-barninum við at svimja, er tað umráðandi, at hildið verður áfram við svimjingini eftir, at tíðarskeiðið her á Suðuroyar Sjúkrahúsi er liðugt.

PINKUBARNIÐ HEVUR KAVARAREKLEKS

Tað er ein myta, at pinkubørn kunnu anda undir vatninum – á sama hátt, er tað ein myta, at pinkubørn duga at svimja.

Orsøkin til at tað sær út til, at pinkubørn duga at svimja er, at tey hava viðføtt kavararefleks.

Tá pinkubarnið fær vatn í andlitið, aktiverast viðfødda kavararefleksi, og syrgir fyri at svølgi og barkakýli læsast saman, so vatn ikki sleppur niður í lunguni.

Kavararefleksi aktiverar eisini veipan við ørmum og beinum, sum er ein yvirlivingar reaktión fyri at sleppa upp til vatnskorpuna at anda. Júst hesin parturin av kavararefleksinum ger, at tað sær út til, at pinkubarnið dugir at svimja. Veipanin við ørmum og beinum verður burtur við tíðini, um hetta ikki verður hildið við líka við venjing. Tí er umráðandi at læra pinkubarnið at svimja, tá tað er heilt lítið og at halda áfram við svimjingini.

1, 2, 3 KAVAR

Ein venjing, sum tey flestu eru forvitin eftir at royna við pinkubarninum, er at kava.

Flestu pinkubørn kenna tað náttúrligt at fáa høvdið undir vatnið. Foreldur nýta tískil kavaravenjing sum ein afturvendandi venjing, tá tey eru vorðin trygg við hetta. Kavarefleksið aktiverast, tá høvdið á barninum fer undir vatnið. Stemmuvarrarnar pressa seg saman reflektoriskt, so vatn ikki kemur niður í svølgið. Hetta refleksið fer ongantíð heilt burtur, men tað sæst týðiliga, at barnið verður meira tilvitað og byrjar at blunda, tá tað skal kava.

Eru ivamál, ert tú vælkomin
at seta teg í samband við okkum
á tlf. 34 33 00.

Vinarliga

Ergo- og Fysioterapiin á
Suðuroyar Sjúkrahúsi

Um tú ikki kanst møta ásettu tíð, verður tú vinarliga biðin at ringja tlf. 34 33 00 lokal 3260.